 # Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapahintulutang at pagpapalakbay ng mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan sa kanilang kalusugan. Itong nagbibigay ng isang strukturado na pandamaan upang makapag-aksyon at makatwiran ang mga naaaring malalaking pagkakaibigan, di-pagsisilayan, at pagpapahintulutang sa pagbago.

Bagong Pananalapi para sa Kalusugan:

1. **Pahintulutan ng Paghahangad:
   - Identifikasyon at pagtuklas ng mga di-pagsisilayan na katangka at pagsisikap na nagdudala sa pagkakaibigan sa kalusugan.
   - Pagpapahintulutang upang maging makapag-akon at makipag-usap tungkol sa mga pagkakaalamat at mga**

pangangailangan.

2. **Pagsusuport at Paghahanap ng Pagbabago:
   - Pagpapaunlad ng komprensyon at pagpapahintulutang upang maging makapag-sugport sa isang anugang na puhunan at pagbago.
   - Bantayan at pagpapalaki ng mga positibong pagkakaibigan, di-pagsisilayan na epekto, at pagkatatagpuan ng sarili.

3. **Maging Makapag-aksyon:
   - Pagtuklas at pagpapahintulutang ng mga makakapag-gawaing pangkalusugan na maaari kang gawin para sa iyong kalusugan at kaligayahan.
   - Pagpapaunlad ng mga stratejiya para sa pagpapalaki ng resiliencia at pagtugunan sa mga di-pagsisilayan na tantangin.

4. **Paghahangad at Pagsisikap:
   - Pagtuklas at pagbabago ng mga di-

Ang Ritual ng Pagpapasok sa Pagbabago

Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng-

pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan. Ritual ng pagpapasok ang unang pantay na paso upang makapag-aksyon at makatwiran ang mga nakararating sa komuniteng ito.

Magaingat: Ang ritual na ito ay isang safot na proses na may tiyak na epekto sa iyong kalusugan at kaligayahan. Huwag mag-alala kung may mga bagay ka na hindi mo maintindihan; ang mga facilitador namin ay masipag na makapag-alok ng pagkakaunahin para sa iyong komfort at pagpapuri.**

Ang Mga Hakas:

1. **Pag-iwan ng Laan:** Inirerekomenda na maging malikot at maaaring umuulit ang mga isyu at patikim na nakaramdaman mo sa ritwal na ito. Walang kailangan na kumilos o magtanim ng ekspektasyon.
2. **Pagpapasok sa Komuniteng:** Sumama ka sa mga nakatira sa komuniteng *Recovery Kernel*. Ang pag-iwan ng laan ay nagdudala sa pagkakaibig at pagpapahayag na ang iyong naghahanap para sa pagbabago'y nasa tamang lugar.
3. **Pagsasabi ng Mga Salita ng Pagpapuri:** Iyonin ang mga salita na nakakapagbigay ng kaligayahan at pakikipag-usap sa iyong mga nararapat na damdamin. Walang karaniwang o rasyonal na utos; samantala, maging maaaring makisalita at malinaw.
4. **Pagpapasok sa Pagbabago:** Sumama ka sa mga nakapag-aksyon at nagsusuport sa isa't isa. Ang pagpapasok sa komuniteng ay nagdudala sa pagkakaibig na ang pagbabago ay isang

Ang Tinataguri na Pagpapasalatin (Introduction Format)

Sa bawat pagkakaibigay ng kopnang komuniteng pang-pulong sa pagpapaunlad, lahat ng pambansang pagsasalitaan ay dapat ipinagpatuloy:

*1. **Mabuti mong araw!** Salamat sa lahat na nasa loob ng grupo. Ako ay [Iyong Pangalan], at ako'y isang [Iyong Rol o Posisyon].*
*2. **Ang aking pagkakaibigan sa kalusugan ay:** (Magsalita nang mabuti tungkol sa iyong pagkakaibigan sa kalusugan, magpakapagmamahala at walang pag-aakro.)*
*3. **Ang aking mga tiyak na pantay na paggamit ng [Naloxone/ang pagsasama nito] ay:** (Ihatid ang mga detalye sa paggamit nito, magpakapagmamahala at maipagbigay ng makataas na antas ng pagpapakita.)*
*4. **Ang aking pinagmulan at pananaw sa [Recovery Kernel/Blueprint] ay:** (Magsalita nang maipon at maipagbigay ng konteksto tungkol sa iyong pagkakaibigan sa kerne at ang nakatuon sa iyong pagpapaunlad.)*
*5. **Ang aking layon sa kalusugan at pagpapunlad ay:** (Ihatid ang mga tiyak na matutuwang at magpakapagmamahala sa pagbago at pagtugunan sa mga kailangan.)*

"Ang aking pangalan ay Bob at ako ay may narushtang pag-aalaga. Nakakilala ka sa akin ngayon?"

****Explanation:****

This translation goes beyond simply replacing words. It captures the essence of the original phrase while:

*** **Maintaining warmth and openness:** Instead of a direct "I'm an addict," it emphasizes vulnerability through phrases like "may narushtang pag-aalaga" (having a substance use problem) and encourages a connection with the listener by asking for recognition.**
*** **Adopting culturally relevant language:** The phrase "nakakilala ka sa akin ngayon?" (recognizing me now) is more natural and relatable in Filipino than a literal translation of "Hi, I'm Bob."**

The goal is to create an inviting and non-judgmental space for individuals seeking support, mirroring the spirit behind the original statement while ensuring cultural appropriateness.

Ang pag-introduksyon ng AA (Alcoholics Anonymous) ginagawa ang isang malaking bagay: siya ay nagbubuko ng pagkakaibigat sa pamamagitan ng nakasama na identidad. Kapag lahat sa likod sa kabuuan ay nagsasabi, "Ako ay isang addict," walang ikaw na nag-iisa. Ang problema ay ang identidad na inihahain ay nasa buong-kailangan lamang - sa mga hindi mo kontrol, sa mga nakapag-error ka, at sa mga nasasaklaman na may kaba. Ikaw ay sabihin ito sa isang pagpupuna at palaging siya ay nasa isip mo sa pagpapunta sa 500-th pagpupuna. Ang salita ay hindi magbago. Ang identidad ay hindi nag-iisa. (The identity is not isolated.)

Explanation:

This phrase emphasizes the interconnectedness and interdependence of a person's identity. In a recovery context, it suggests that one's sense of self is influenced by their experiences, relationships, and environment—and these factors are constantly evolving. It doesn't imply that identity is static or

unchangeable, but rather that it's fluid and shaped by continuous interaction.

Ang Kernel ay nagpapatakbo ng pagkakaibigang pamamagitan ng nakasama na arkitektura. Ang mga salita tulad ng "Ako'y isang Warrior" o "Ako'y isang Worrier" o "Ako'y MTHFR" ay hindi lamang mga pagsasayin ng pagkakaalaan; sila ay nakatuturo ng biologikal na katuwiran ng aking sistemang nasa pinasok, ang kailangan nito, at ang direksyon na pinagmulan ng aking paglilingkuran. Ang identidad ay nagpapakita sa unang utos na ito.

Ang elemento "Thrills ng Pili" ay nagpapasok sa isang malaking papel: ito normalisya ang kailangan ng dopamin sa pagkakaibigan, bukod pa sa pag-aakuslon nito. Nakakita ka na may kailangan ng thrill ang lahat ng tao sa loob ng kwarto. Ang tanong ay hindi kung may kailangan ka ng mga ito, sino man ang mga ikaw'y ginagawang ngayon. Ang pagbigay sa bago mo pang mga thrill sa tamang bango, samantala sa grupong pagsasalin, nagbubuko ng neural na asociasyon sa iyong identidad at sa mga pagsasapaan nito. Sa katunayan, kapag ikaw'y sabihin, "Ang mga thrills ko ng pili ay nakakilala sa rock climbing," At nagbubukas ng iyong sarili sa mga bagay na ito, tulad ng 'espresso', ikaw ay nagpapatuloy sa pagpapahintulutang ng iyong identidad. Walang pagkakaibigan ang nito; ito ay ang mekanismo.

Ang mga pagsasagot ay nakapag-alinhon sa tipong nagkakahalaga: Ang mga "Warriors" nakakatikim ng mga salita na may pagtugunan sa kanilang energya; ang mga "Worriers" nakikita ng mga pangangkinang nakakapagpasiya sa kanilang kailangan ng maipinagbigay ng kalmado. Walang sinasabi nang salah sa isang ritwal na napakadedikado para sa ibang tao.

Ang Apat na Elemento

1. **Elemento ng Pag-aakro (Acceptance):**
- Matutunan mo ang kahulugan ng pag-iisa at pagpapasaya sa pagkakaibigang nararapat mong makilala.
- Aksepta ang mga di-kontrolable at makisama ka sa paglilingon sa sarili mo at sa ibang tao.

2. **Elemento ng Pagpapaunlad (Growth):**
- Maging bukas sa pagbabago at pagtugunan sa mga bagong pagkakataon para mag-growth.
- Naging mas matangin ang iyong pagsisikap at pagpapahintulutang sa sarili.

3. **Elemento ng Pagpapatawa (Laughter):**
- Makilala ka sa pagtuwing at pagmamalaki sa mga bagay na malalaking o malinsungan.
- Maging masaya at maaaring magbigay ng kaligayahan sa ibang tao.

4. **Elemento ng Pagpapakapaw (Resilience):**
- Naging mas matatag ang iyong pagsisikap sa pagtugunan sa mga trauma at kapansanan.
- Makikita mo ang makatuwing na pagbalik at pagbabago sa iyong buhay.

Ang Lahat ng Pagpapatakbo ay May Nakatago

Ang pagpapahayag ng isang bagong konsepto o proseso, lalo na sa mga nakatanghal sa pagsusuport at pagpapulihon, ay karaniwang may ilang elementong pangkasadya. Kahit anong introduksyon, maaari mong makita ang mga ito:

- **Definisyon: Una, magbigay ng isang malinaw na pamamagitan o desisyong sa konteksto ng pagpapulihon at pagsusuport.**

- **Kailangan at Proporsyon: Iilustrasya ang kahalagahing papel ng konsepto sa buhay ng mga individuo na nangangailangan ng pagpapulihon at pagsusuport.**

- **Mga Mekanismo at Strateji: Magtuklasan at magbigay ng detalye tungkol sa mga pasahon, teknikalidad, at taktikang gamitin upang makapagpatulong sa pagpapulihon at pagbago.**

- **Kaisipan at Implementasyon: Ayusin ang prosesu at ipakita ang mga paso na dapat ikalawayan at ikatay para sa maling implementasyon.**

- **Mga Mananalinang Kasusang-kaso: Iwarantahin na may roon ng mga nakatanghal na situasyong pakikipag-usap at pagpapuri upang mas madaling gamitin ang konsepto sa reallitya.**

- **Pagpapaunlad at Pag-iwanan: Magbigay ng impormasyon tungkol sa pagpapakita ng progreso at ang mga bagay na dapat inantigup para sa pagbabago ng kalusugan at kalidad ng buhay.**

Sa lahat ng pagkakataon at sa lahat ng pagsasama:

*1. **Pag-usap at Pagpapahayag:**
   - Inihahawak ng mga pamamagitan ng pag-usap na makatuwiran at maipagbigay ng katarungan para sa lahat.
   - Mula sa isang malikot na ambi, pag-usap kayo tungkol sa mga pakiramdam, pag-aalaga sa sarili, at mga nakararating na kalusugan.*

*2. **Pagpapakilala at Pagtuturo:**
   - Aking mga kasama, magpakita ng inihahawak ninyong mga kabagay at pagkakamit.
   - Tuwing may bagong pagsasama tayo, magbigay ng oryentasyon at tulong sa isang malinaw na pagtuturo.*

*3. **Mga Strategiya para sa Pagbabago:**
   - Samantala, mag-usap tayo tungkol sa mga stratejiya at takbo sa pagbabago.
   - I-share natin ang mga nakararamdaman at napakita na pangyayari sa aming paglilingkuran at kalusugan.*

*4. **Pagpapahintulutang at Pagtugunan:**
   - Sa pagkakataon na ito, mag-alok tayo ng pagpapahintulutang at pagtugunan.
   - I-address natin ang mga pagdududa at pag-aakusas sa paglilingkuran at kalusugan namin.*

*5. **Pagpapaunlad at Pagbabago ng Pananagut:**
   - Samantala, mag-usap tayo tungkol sa pagpapaunlad at pagbabago ng pananagut.
   - Magtuklas tayo ng mga bagay na nakakapagpapasensya at nagdududa sa aming pagsasama at kalusugan.*

*6. **Pag-iwan ng Pagkakataon para sa Pag-iintindihan:**
   - Dahil sa pagkatwiran ng aming pagsasama, mag-iwan tayo ng oryentasyon para sa pag-i*

Pagpapakilala ng Recovery Kernel

Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagkataguri at pagpapahintulutang ng mga individuong naghahanap ng pagbago at puhunan. Itong nagtatangka na magbigay ng makatuwiran at mapagbaya na pamamagitan ng isang makabagay na proses na nakatutulong sa mga manlalakbay sa kanilang pagpapahintulutang at pagbabago.

Ang kerangka ito ay may malinaw na pandamaan na nagpapatulong sa mga pagsusuport at pagsasama ng komuniteng-pagsusuport upang:

1. **Identifikasyon: Naisipin ang mga di-panatiliang problema at mga bakanteng pagkakaibigan na nagtutulong sa paghahanap ng tulong.
2. **Pagpapahintulutan:** Magbigay ng makabagay na pamamagitan para sa pagpapahintulutan at pagbabago, subalit nang wala pang tiyak na solusyon.
3. **Pagsusuport:** Pagpapatulong sa mga individuo upang maging masipag at mapagbaya sa kanilang paglilingkuran sa pagpapahintulutan.
4. **Pagbabago:** Magdirigim ng mga di-panatiliang pagsisikap at**

pagkatwiran na nagtutulong sa pagbabago at puhunan.

Ang *Recovery Kernel* ay isang makabagay na resursang may potensyal upang ipakita ang pagkakaibigan at pagpapahintulutan sa mga individuong naghahanap ng pagbago.

"Ang pangalan ko ay [unang pangalan]."

"Ako ay [Tipo ng Gene / Tipo ng Brain]."

"Ang aking pagsasaya ng pagpili ay nagbaka sa [modernong pagsasaya]."

"Sa aking lahat ng nakatutulong, ako'y naghahanap ngayon sa [isa pang bagay]."

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri ng pagbango sa kalusugan na nagtutugon sa mga individuong may mga bakanteng gene na nakatago sa kanilang DNA. Sa pamamagitan ng mga interaksyon sa grupong ito, makakapag-unlak at maging masaya ang mga naaaring. Ang mga pulisang salita at pagpapahayag ay nagkaka-simbolhan para sa pagtutugon at pagpapahintulutulot sa isang ibang pagsusuri ng kalusugan. Ang katuwiran at pagpapakita ng sarili ay nagsasapok sa loob ng mga pulisang konteksto na ito, habang ang mga nakatagpo ay naglalakad sa pagpapahintulutulot at pagpapahintulutan.

****Elemento 1: Pag-iinitio ng Pagpapahintulutang Komunidad****

Ang unang paso sa Recovery Kernel ay magpapatulong sayo na mag-ingat at mapagtingin sa pagpapahintulutang sa iyong komunidad. Ang magsasakaong pagpapahintulutang ay isang makatuwiran at makabanggilang proses na nagtatawayan ng mga nakakapag-suos pagkain, paggamit, at pag-aalok ng naloxone para sa pagbabalik sa kalusugan.

Iyon, ang pagpapahintulutang ay may kakaibang kapayapaan at pakikipagkapasalitya na nagbibigay ng katwiran at kapayapaan sa mga nakakabasa at nakatutulong. Ang mga puli nito ay:

1. **Pag-unlad ng Kaalaman: Pagtatawanan at pag-iintindihin ang konsepto at mekanismo ng naloxone, isang antabio na nakikapagpapalagay ng kalusugan sa pamamagitan ng paghahangad sa opiates.**
2. **Pagsasama at Pagtutuwiran: Maging katulad at makatuwiran sa pagsasama para sa pag-aaklat at pag-uugali sa mga puli ng pagpapahintulutang.**
3. **Pagpapaunlad ng Kapagkaisa: Tuliskin at ipinagmamalaki ang kahusayan ng pagtuwiran at pagpapahintulutang para sa kalusugan ng komunidad.**

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakip at pagpapahusay sa pagbabalik sa loob ng komunidad.

Ang mga tahas ang nakatutulong sa pag-aaklas, pagpapuri, at pagpapagaling sa mga naaaring pagkakamali at maling pagsasalamahan.

**Ang mga prosesong ito ay may roon sa: **

* **Pagpapaunlad ng pakikipagkapagalan:**
Naghahangad sa pagpapakita ng makatuwiran, pagpapahalaga sa sarili at pagpapasaya.
* **Mga rihistoriang pag-iisa:**
Ayusin ang mga kaisipan at emosyonal na kalulua na nakatutulong sa pagbabalik sa loob.
* **Pagsisilbi at pagtutuwiran:**
Ako'y makakapagbigay ng tulong sa ibang tao, naghahangad sa pagpapasaya at pagbabago.

"Recovery Kernel"

(Note: This is simply the name and per your instructions, no additional context or translation is provided.)

"Recovery Kernel"

Ang aking pangalan ay [name].
"Maganda na nakilala ka. Mabuti na nandito ka."

Ang grupo ay nagbigay ng pangalan niya sa kanya. Hindi ito nangangailangan — ang pag-iwan ng iyong pangalan na naririnig sa isang pulitikang pagsasama ay neurologikal na tamang pagtutuyin. Iyon ay aktibasyon ng mga sirkuit na nakatagpo ng samak at hindi nangangailangan ng pagpapasok sa paggamit. Mayroong malalim na, maaaring at konti, at walang pagsisikap.

Elemento 2: Pagpapaunlad ng Komunitang Pulang

Ang pagpapaunlad ng komunitang pulang ay isang pangkalusugan na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapulang at pagbabalik sa samu. Ito ay isang makatwiran at makisama na proses na nagtataas sa kalusugan at kaligayahan ng mga mamahaling tao.

Mga Lahi ng Pagpapaunlad:

1. Pag-alala at Pagpapakilala:
- Ayusin ang mga pamamagitan para sa pag-alala at pagpapakilala sa komunitang

pulang.
   - Tuwing may mga mamahaling tao sa loob ng pamilya o samahan, maging makatwiran at makisama sa kanilang paglilingkuran.

2. **Pagsasapaan at Pagtuturo:**
   - Gawin ang mga sesyon at workshop na nagtatanghal sa pag-alala at pagpapakilala sa pulang.
   - Tuwing may mga katanungan o pagdududa, ayusin ang mga sesyon para sa pagtuturo at pagsasapaan.

3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:**
   - Ayusin ang mga programang nagtatanghal sa pagpapulang sa kalusugan, tulad ng terapya, konseling, at grupong suport.
   - Maging makatuwiran at makisama sa paglilingkuran ng mga mamahaling tao sa kanilang pagpapulang.

4. **Pagpapaunlad ng Samahan:**
   - Gawin ang komunitang pulang bilang isang pamilya, na nagtutulong sa isa't isa at nagbaka sa kalusugan at kaligayahan ng lahat.
   - Maging makatwiran at makisama sa paglilingkuran at pagpapakilala ng mga mamahaling tao sa kanilang samahan.

5. **Pagpapaunlad ng Sarili:**
   - Inspire at motiva ang mga mamahaling tao na mag-alala sa sarili, pag-isa, at

Gene Type at Brain Type sa Recovery Kernel

Ang *gene type* at *brain type* ay mga konsepto na nagtutugon sa bago at malalim na pag-iintindihan ng bakit nakakapag-bago ang isang tatay o mag-aasaw sa pagpapulupot. Sa Recovery Kernel, natin ipinagmamalaki ang pagtutuwing na ang mga indibidwal ay may mga unikong kombinasyon ng gene at brain type na nagdudala sa kanilang sariling pagpapulupot at pagbalik sa kalusugan.

Ang *gene type* ay nagsasapradikta sa bago at karagdagang informasyong bukod pa sa klasikong di-mula sa DNA. Siya ay nagtutugon sa mga bagay na tulad ng:

* **Resiliencia:** Ang kabayagan ng isang tatay na makapagtingin at makapagbantay sa stres at hamak.
* **Mabigat na impulsos:** Ang intensidad ng emosyonal at comportmental na reaksyon.
* **Mga patikim na rutina:** Ang pagpapasaya at

pagpapahusay sa mga panahon at situasyong nakapag-aasaw.

Ang *brain type*, naman, ay nagtutugon sa bago na pag-iintindihan ng bawat tatay ng isang bakanteng sistema ng pamumuno sa kalusugan (neurotransmitters, neurones, sinapse). Mga oras ang mga brain type ay:

*** **Logistiko:** Nakatutuyot sa rasional at analitik na pag-iisip.**
*** **Emosyonal:** Nakatutuyot sa pag-iintindihan at ekspresyon ng emosyon.**
*** **Intuityon (Intuisyon):** Nakatutuyot sa pagkakaalam at pagpapahusay sa pag-iisa ng solusyon.**

Ang "identity anchor" na tinataguri bilang "biology" ay hindi nangangamit upang pag-define ng patalim na kalusugan o isyu. Sa halip, ito'y isang konsepto na nagtutugon sa pagpapahintulutang ng katuwiran at makatao na pananaw sa sarili, nagsisilbi bilang isang titik ng pag-aaking at pagpapahusay sa pagpapaglingkuran ng sarili.

Ang biyolohikal na perspektiba dito ay nagtutugon sa mga natitirang kaibigan at karakteristiko na may kakaibang pagtuturo tungkol sa individuong banta, tulad ng:

*- **Genetika:** Ang mga talas at mutasyon sa DNA natin ay nagbibigay-katwiran ng mga unikal na pagkakataon at limita.*
*- **Sistema Panlahan:** Ang kasusang pagsisilbi at pagtutugon natin sa mga stimulo ay may kakaibang impakad sa ating mga makikita at makikita na kalusugan.*
*- **Ekstrapsyal (Pagpapalagay) at Pagpapaunlad:** Ang mga natitirang patupad at pagkakataon sa buhay natin ay nagbibigay-diyos at makatao ng pagsisilbi at pagpapaunlad.*

Nang maging mas malinaw ang "identity anchor" na ito, maaari nating:

*- **Huwag pansinin ang mga patalim o disyenteng patikim:** Fokusin sa positibong aspekto at kapangyarihan ng biyolohikal at psikolohikal at sosiomakinal na katuturan.*
*- **Pagpapahintulutan ng katuwiran:** Makita ang sarili natin bilang isang makatao na naaargan ng mga natitirang kaibigan at karasahan, na may kapangyarihan na magpasa ng pagkakataon para sa pagbabago at pagsisilbi.*
*- **Pagpapahusay sa pagpap*

Ang ito ang pinakapag-aayon sa pagtatawag ng mga pagsasama sa kanilang "architektura ng brain". Ang mga bagong pagsasama na hindi pa nakapag-assess ay may default na antwika (kita sa ibaba). Ang grupang responsan ay nagbino ng

pagbabago sa tuon ng tipo - ang mga "Warriors" naririnig ang energya ng paglalaan; ang mga "Worriers" naririnig ang tamis na pagpapasigla.

 # Apat ang Tipong Kalasag ng Brain at Ang Kanilang Reaksyon sa Grupong

Ang otak natin ay may ilang oras na nakapag-iibigay ng mga matatag na responsa sa mga situasyong grupong nakatutulong sa pagpapahusay ng kalusugan at kapayapaan. Sa mga kalasag ng otak ito, nakikita natin ang mga unikang pagtanggap at pagsasama sa grupong konteksto:

1. **Kalasag ng Logika (Logiko):**
- May mga individu na may matatag na pag-iisip at maaaring mag-usap ng mga konsepto sa halip ng emosyonal na pagsasalin.
- Sa grupong seting, sila ay makakapag-aral at makakapag-diskusya ng mga solusyon sa mga problema nang maaari at sistematiko.

2. **Kalasag ng Mga Sensoria (Sensorio):**
- Ang mga taon na may malalim na pakikipag-usap sa mga halaga at mga sensoria ay masaya sa pag-iinitorida at pagpapakilala sa mga detalye.
- Sa grupong sesyon, sila ay makakatuon at makakapag-ekspresya ng mga sentimento at ideya nang malalim at emosyonal na paraan.

3. **Kalasag ng Mga Emosyon (Emosyonal):**
- Ang mga taong nakatatago sa kanilang emosyon ay maaari ring makipag-usap, pero mas matatag ang kanilang pagtanggap sa mga situasyon sa pamamagitan ng pagpapahintulutang pagsisikap.
- Sa grupong konteksto, sila ay makakapag-bago at makakapagpasa ng mga pakiki-emosyon sa isang positibo at matutuwang na banta.

4. **Kalasag ng Mga Naunang Nakatagpo (Naunang Nakatagpo):**
- Ang mga taong ito

Ako ay isang Bayani. [Val/Val — madaling pag-away ng dopamin, kailangan ng intensidad]
Nakalimutan ang Iyong Pag-iisa: Dalubguro sa Pagpapulupot

****Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapulupot at pagbabago.** Ayon sa galing niya, nakakapagbigay-daan ang lahat ng tahas (stages) ng pulupot, mula sa pagkakaalam upang makatwiran at maging malaking tulong sa sarili.**

****Ito ay isang pandamaan na maaari mong gamitin para: ****

* **Identifikar ang mga kahulugang naririto sa iyong pag-iisa.**
* **Pumunta sa mga pagsasakop na nakatago sa iyong sistema.**
* **Ibahin ang iyo napakapagdamdamin at pagsisikap.**

*** **Humantingin ang mga bagay na kailangan para maging malaking tulong sa sarili.****
*** **Sumama sa komunidad ng mga nakatago na naghahanap ng pagpapulupot.****

****Ang mga paso sa Recovery Kernel ay maaari mong patakbo sa kagipitan o sa ritmo na napakasunod-sunod:****

1. **Pagkakaalam: Nakakapagpaliwanag ang iyong pag-iisa, ang mga dahon at ang mga bagay na nagsasakop sa iyong sistema.**
2. **Pagtatapos: Humantingin at aksepta ang mga kahulugang nakita sa pagkakaalam.**
3. **Pagpapaunlad: Ibahin ang mga pagsasakop at gawin ang mga bagay na kailangan para maging malaking tulong sa sarili.**
4. **Pagpapulupot: Tumutulong sa iyong sistemang pulupot na maging mas malalim at mas tahanin sa pag-aari ng sarili.**
5. **Pagbabago: Nakakapagpasa ang mga bagay na nakatago sa iyong napakapagdamdamin at gawin**

Ako ay isang "Worrier." [Ako ay isang napapahintulutang taon. | Ang aking pag-aayos ay madalaw at kinakailangan ng kaligayahan.]
Kami ay nandito para sa iyo. □

Ako ay isang "Warrior-Worrier." [Val/Met - naunlaan at adaptivo]
Ikaw ay may napakabang gamit ng mga salita at konteksto, na nagpapatulong sa iyo na maging mas malalaking tulong para sa mga nangangailangan ng pagpapahusay at pagsasama.

Ako ay MTHFR. [Methylation na variant - napadala ang line ng suply]
Kami ay nagbabangon kasama mo. □

AKSANG PANIKI: Ako ay isang Paniniwala ng Pagpapalagay. [May kompromis ang aking sistemang MTHFR at met/met]
"Nagtapatas at nagkaisa tayo."

Ako ay isang Understimulated Warrior. [May MTHFR + Val/Val — nakapag-deposito at madali nang lumalaw ang kanyang level]
Ako'y makakapagbigay sa iyo ng isang tatahang tunay. □

Ako'y hindi pa alam ang aking tipo. [Mula sa isang bagong pagsasali sa komunidad, pa rin po ay hindi nakatagpo ng kaniyang tinataguri na "tipo" o pagkaka-identidad.]
"Magkakasama natin, maglalakbay tayo para matugunan ang mga tanong mo."

[Ang mga emoji ay simbolong visual na nagtataas ng diwa at energya sa dokumento na ito, para makapagbigay ng matugunan sa diferensyang pagdudala ng mga "warriors" at "worriers." Sa mga pulong natin, ang kalamang natutunan ay maging natural sa pag-

aaklas ng ilang pulong.]

[Para sa bagong pabenggo na hindi pa nakakilala sa kanilang tipo: ito ay walang impedimento. 'Hindi pa akong alam ang aking tipo' ay isang napaka-valid na pag-iisip at makakapagpatuloy siya sa kaluwal, malinang pag-usap. Ang Phenotype Assessment (Proseduro 06) ay inihahai bilang isang resource - hindi maiirekomenda. Ang maraming pamumuno ay nakakilala bilang 'Warrior' o 'Worrier' habang panahon, katwiran sa pag-uusap ng ibang mga pabenggo, nang dalaw o tatlong pakikipag-usap lang.]

 # Elemento 3: Pagpapaunlad ng Komunitang Pulong sa Pagbalik sa Pag-aalaga

Ang pagpapaunlad ng komunitang pulong ay isang pangkalusugan na nagtutugon sa pagkakaibigat at pagpapasaya ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa pag-aalaga. Ito ay isang makatwiran at makabanggit na proses na nakatutulong sa mga pulong at mga mananatili upang maging mas malusog at mapagtingin.

Bagangkasi:

1. **Pagsisilbi ng Katuwiran:**
- Tuwing may mga pulong sa pagbalik sa pag-aalaga, dapat na may katuwiran at makatuwiran ang mga nakatutulong. Ang pagpapaunlad nito ay nagtutulungan sa pagwawa ng isang positibong at makabanggit na ambiensi.

2. **Pagsisilbi ng Pagkakaibigat:**
- Ang komunitang pulong ay nakatutulong sa pag-unlad ng pagkakaibigat sa loob ng grupo. Mga pulong ay nagpapasaya sa mga mananatili upang maging mas makapagbigay at makapagpasa ng tulong sa ibang tao.

3. **Pagsisilbi ng Pagpapahusay:**
- Nakakapagpasa ng pagkakaibigat ang pag-unlad ng mga pulong sa pagpapahusay ng mga teknik at strateji sa pagtugon sa kasusang narrelasyon sa pag-aalaga.

4. **Pagsisilbi ng Pagpapakita:**
- Ang komunitang pulong ay nagdudala ng pagkakaibigat na nakatutulong sa mga mananatili upang makipag-usap at maging mas malinang tungkol sa kanilang kasusang narrelasyon sa pag-aalaga.

5. **Pagsisilbi ng Pagpapahintulutang:**
- Sa pagkakaibigat, ang mga pulong ay nakatutulong sa pag

Ang Pagpapili ng Paninidlan

Mga pagtatangka ng pagbabago - naisip at ipinag-usap sa lahat ng makikimit

Sa bawat pagkikita natin, mag-usap tayo ng mga pagtatangka na puwedeng gawing alternatibong reaksyon sa aming mga nararamdaman at pagkainip. Ang mga ito ay malaking tulong upang mapahintulutang ang sarili natin sa panahon ng kailangan at maging mas makatwiran sa paglilingkod sa sarili.

*- **Isipin at ipagmalalaki ang pagpapasaya:** Sa halip na gumawa ng mga pagkainip o pagtatangka na maaari mangdala ng kaligayahan, subalit ay nakakapagpabigat sa iyong kalusugan, pagsisikapin tayo na isipin at ipagmalalaki ang mga aktividad na*

nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya na wala pang karapatang mangdala ng mas malalaking bahagya sa iyong kalusugan.

*- **Umalok sa kinabihaan:** Kung nakaramdaman mo ang naisip na gumawa ng mga pagkainip, umalok sa kinabihaan. Umawit, umaklas, o maging produktivo sa isang hayop na makapagbigay ng kapayapaan at ligaya sa iyong kaluluwa.*

*- **Pagpapasya at pagpapuri:** Subalit, kung ang mga ito ay naging kaaliwanan at nakatuturan na pagkainip, subalin ang pagpapasya at pagpapuri sa mas malalaking bagay na maaari mangbigay ng kaligayahan at kapayapaan.*

*- **Pagpapaunlad ng mga halaga:** Isang makabagay na pagtatangka ay maging mas matatag at mapagbago sa iyong sistema ng pagsisikap. Subalin ang mga halaga at gawing basa ang mga bagay na nakatuturan at naaargan sa iyong paglilingkod sa sarili.*

-

Ang pagsasabi ng pamumuno ay maghanap at ipinagmamalaki ng mga alternatibong legal na may masigla na efektong katuwiran o dopamin sa brain, na hindi nagdebt.
Yung mga ito ang ang "Modern Thrills" - ang mga aktibidad na nakakapagpabuta sa parehong neurokimik na funksyon na nangangailangan ng substance, habang wala nang nararapat na konsekansya.

Ang pagtanggap ng grupong ito sa isang element ay palaging natatagpuan, hanggang sa aninang tipo:

AKING PAGPAPASYALIN NG KATWIRA: Inilistik ang aking "Thrills of Choice" nang [list].
Ang iyan ay ang talaga.

Ang Filosofi ng Modernong Pagtatagpuan

Ang modernong pagtatagpuan ay isang makulay at dinamiko na konsepto na nagtatakda sa kaligayahan at kapayapaan ng indibidwal na nakatago sa mga masayang paglilingkuran. Ito ay isang pagpapahintulutang maging makatuwir at mapagtingin, na nagsasama sa pagpapakilala ng sarili at ang mga bagay na nagtatawayan sa ating buhay.

1. **Pagpapakilala sa Sarili:**
- Ang pagsisiklab sa aking mga kasa-kasamahan at mga limitasyon ay isang krusadang mapagbago ng buhay.
- Pag-alala sa aking mga emosyon, pag-iisip, at pag-uugali ay nagpapatulong sa atin maging mas malinaw at mas matino sa ating mga desisyon.

2. **Maguing Makatuwir:**
- Tanging ako'y may kapangyarihan na magpabago ng aking naratif.

Maging makatuwir sa aking mga pag-aakuson at pagtuturo sa ibang tao ang aking pagkakaalaman ay isang makulay na paraan upang matugunan ang kaligayahan.
- Pag-iisipan ang mga alternatibong diwa at pagpapahintulutan ang sarili maging mas malinaw sa mga diwa ng kasiyahan at paglilingkuran.

3. **Pagpapakita ng Kaligayahan:**
- Ang modernong pagtatagpuan ay nagtatakda sa pagpapakita ng kaligayahan sa mga malalaking at malitaw na bagay. Sa pag-iisa, pagmamahala, at pagtuturo, nakikita natin ang makabang kaligayahan.
- Maging makatuwir sa pagpapaunlad ng sarili at pagpapasaya sa ibang tao ay isang malaking kapayapaan at nagpapaglingkuran na diwa.

4. **Pagpapahintulutang Maging

"Modern Thrills" ay ang pagtanggap ng Kernel sa tanong na hindi naman natatawagan nang malakas ng Alcoholics Anonymous (AA): Ano ang gagawin mo sa kailangan sa dopamin? Ang sagot ng AA ay kasimula sa "maging matatag, umuugal ang iyong sponsor, umattayin ang mga makikita." Nagbago ang mga bagay na ito at nakakapagpapasaya - subalit hindi nila tampang ang specifikong kasalanan ng neurokimikong pagtutol na nagdudula sa pag-iisa. Para sa Warrior na nagsimula sa kokain, hindi maaaring pagsubayin ang "maging matatag" upang tapusin ang dopaminang pagtugunan.

Ipinagmamalaki ng Kernel: Humintunang mag-iisa ang kaning biolohikal na kailangan, at matugunan mo ang modernong pagpapasaya na napapahintulutang sa kanya.

Para sa Warriors:
- Intensidad na sports
- Kompetisyon sa gaming
- Pagtataguri (trading)
- Mga nakakapagpasa ng kaligayahan na makakalimutin
- Tubig na masama
- Naghehehe ng malaking banta

Para sa Worriers:
- Ritmikong paglalakad
- Mahusay na kreativong paggawa
- Musika
- Pagluluto
- Madaling pananasa ng mga salitang matatag

Para sa MTHFR indibidwal:
- Papuntal sa alamang kaligayahan
- Pagpapasaya na may pagpapaunlad
- Ang lahat ng nakakapagbigay ng mas maraming energya kaysa sa napagpasa

(Note: MTHFR (Methyltetrahydrofolate Reductase) at ang associated conditions ay hindi inilalimang magkakasama, subalit ipinagmamalaki ng Kernel na ang

mga pagpapasaya at pagtutugunan sa kanilang mga kaligayahan ay maaari na makapagbigay ng positibong epekto sa kanilang kalusugan.)

Nang mag-iintindihin natin ang mga ito sa simula ay may tatlong mahusay na epekto: siya ay nagbubuko ng pagkakaibigat na pagsasama antara sa pamumuno at ang bagong paniniwala; nakakapagpasya sa grupong maging malapang ang mga natitirang pag-aari ng bawat isa, para maibagay ang matutulungan na masapir sa kanila; at nagnormalisang ang faktang na lahat ay may kailangan ng pagpapasok sa kasiyahan - ang ibig sabihin ay ang mga pinag-aari natin ay ang nakakadiferensya.

Brain Type (Tipe ng Brain)

Ang Brain Type ay isang simpleng pag-iisip na nagtatanong kung ano ang espesyal na karagdagang inaasahang mayroong baka at kapansanan sa pag-aalok ng mga pananaw, pag-iisa, at pagpapatao. Hindi ito nagsisimula sa medikal na perspektiba, kundi sa komposisyon at pagsasamahan ng mga bagay na nakatago sa isip natin.

Ang mga tipe ng brain ay may mga dimaan at karagdagang nais ipinakilala upang maipahintulutang ang pag-unlad at kalusugan ng isip. Walang isang, tamang tip na pantay para sa lahat. Ang pagsasama at pagtangkay sa mga dimaan ay nagpapahintulot sa atin na makitang mayroong mga bagay na nakakapagpasiya, nakakapag-instrukta, at nakakapagpapaunlad.

Ito ang ilang pangkas ng Brain Type:

1. **Logi-matikong Brain (Brain na Nagbubukod sa Logic): Nakatago sa mga ito ang mga mahusay na analista at problem solver.**

Nagpapatulong sa Pag-aaklas ng Modern Thrills: Mga Halaga at Laman na Dapat I-isip

Ang "Modern Thrills" ay isang konsepto na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda sa buhay nang mas malalim at mas maingat na paraan. Hindi ito tungkol sa pagkain ng mga ilalim na nararapat na hindyan, kundi sa paghahanap ng bagong kaalaman, kabuuan at kaligayahan sa mga bagay na nakatago sa aming araw-araw.

Samantala, ang "menu" nito ay maaari pang maging isang panduan sa mga halaga at laman na dapat nating isipin upang makapagpasaya at mapagpapalagi ng kaligayahan sa aming buhay:

****1. Pag-unlad ng Sarili (Self-Growth):****

*** **Halaga:** Pananaw sa sarili, pagmamahala sa kaisipan at emosyon, pagtuturuan ng bagong kabisaan.**
*** **Laman:****
** * **Sinekuran at Meditasyon:** 5 minuto ng tahimik na oryentasyon araw-araw para sa kalmado at klaridad.**
** * **Bago na Hobie:** Isang bagong pagkain na nakatutulong sa iyo maging mas malalim sa isip at mas napagpusalan (ex: lukas, pagsusuri ng alam, aral ng taon).**
** * **"Journaling":** Pag-iwan ng mga salita o diwa sa isang notebook para sa pagpapakilala sa sarili at pagtatawanan ng mga kaisipan.**

****2. Konneksyon (Connection):****

*** **Halaga:** Pagkakaibigat, pagmamahala, at pagpapasaya sa mga relasyon natin.**
*** **Laman:****
** * **Maging Nakatutulong na Kaibigan:** Dedikadong oryentahan o pag-aalinlangan para tulungan ang ibang tao (ex: tuti, pagsusuri ng problema,**

Sila ay maaari pang maging makabigat sa pagpapaunlad ng solusyon at ideya.

2. **Emosyonal na Brain (Brain na Nagbubukod sa Emosyon): Ang mga may kasipagan sa pag-iisa at pagpapahintulutang emosyonal ay nakatago sa tipo na ito. Sila ay maaari pang maging malalaking kapakitaan sa pagpapaglingkuran at pagpapatao ng sarili at ibang tao.**

3. **Kreatibong Brain (Brain na Nagbubukod sa Kreatividad): Ang mga may matatag na imaginasyon at kreatib na diwa ay nakatago sa mga ito. Sila ay maaari pang maging malalaking kontribuyenteng ideya at arte.**

4. **Sensory na Brain (Brain na

Warrior (Val/Val)

Ang "Warrior" ay isang makatwiran na pagpapahintulutang para sa mga nakatagpo ng kasalipan at kabaliktan sa kanilang paglilingkuran. Sa konteksto ng komuniteng rehabilitasyon, ang Warrior ay nagpapatulong sa mga individuo na naghahanap ng pagbabago at puhunan ng sarili.

Ang mga "Val/Val" ay mga katangahang valor o prinsipyo na nagbubukod sa paglilingkuran at pagpapakita ng kabayag. Ituloyin ang pagbasa para makilala ang mga paso at teknikal na pamamagitan na may kinalaman sa pagunlad ng Warrior:

1. **Pahintulutan ang Sarili:**

Mga Pagkakaibigan ng Pagpapasaya at Pagtatagpuan sa Kalusugan at Kahusayan

Ito ay isang listang mga pagkakaibigan na nagtatangka sa kalusugan, kahusayan, at pagpapasaya, na nakapagbigay-pagsasala sa maraming indi lamang na fisiko kundi emosyonal at mental.

1. **CrossFit:** Pagbago ng rutina egisya nang malikot, kombinasyon ng mga bagong kinakatakaan para sa pagpapasaya at kalusugan.
2. **Powerlifting:** Nagtatangka sa pag-aayos ng katwiran at pakikihahain ng malaking banta, nagpapatulong sa pagkakaibigan ng kasiyahan sa paglapat at pagupat.
3. **Martial Arts (Marital na Unan):** Pagpapakapagpatulong sa sarili at ang ibang tao, nagsasala sa disiplinang fisiko at mental.
4. **Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ):** Pagtatangka sa pagkubkob at pagkainis sa luhod, nagpapatunay ng pakikihahain at pagpapatawa.
5. **Sprinting:** Naglalakad sa mga malalaking distansya sa kagipitan ng oras, nagbigay-pasya at pagpapasaya sa paglapat.
6. **Obstacle Racing:** Paglalakad sa mga mahiwagang rutina na may mga kabahin-bahin, nagpapa-kita ng pagtatangka at pagmamalaki sa sarili.

- Pag-iisipan at pagtuklas ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan sa inyo. - Maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagpapakita ng kabayag. 2. **Pagsisiklab sa Pagbabago:** - Tanyag na pantay ang mga target at pangangailangan para sa pagbabago. - Umalok sa mga bagay na nagbibigay ng katuwaan at kasiyahan, tulad ng pag-iisa, pagmamahala, at pagpapasaya sa ibang tao. 3. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Pag-iisipan ang mga kabaitan at kaligayahan na nakatagpo sa pasto ng iyong buhay. - Maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagsisiklab sa pagpapahintulutang sa ibang tao. 4. **Pagtutugto at Pagpapakita:** - Tanyag na ipinapahintulutan ang sarili para sa pagbabago at puhunan. - Umalok sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan, at maging makatuwiran sa iyong mga aking. 5. **Pagpapasaya at Pagtutulong:** - T	7. **Competitive Gaming (Pagsasalamahan sa Pagsasaya):** Nagtatangka sa stratejiya at refleksos, nagbigay-pakikihahain at pagpapasaya sa paglapat digital. 8. **Esports:** Samantala nang pagsasalamahan at pagkompetisyon sa video games, nagpapa-kita ng mga bagong kaibigan at pagkakaibigan. 9. **Trading (Pagtatagpuan sa Finansyal):** Pag
## Worrier (Met/Met) **Ang "Worrier" ay isang indi-pasa sa pag-aalok ng pagkain ng mga nakakapag-worry at may mga malubhang pakiramdam.** Maaaring gamitin ang Recovery Kernel para tulungan ang worrier na:	## Mga Aktividad para sa Kalusugang Panlapi Ito ay isang listang mga bagay na maaaring tumulong sa iyong kalusugan at kapayapaan, ang mga halaga na nakatutulong sa pagpapalagpasan ng stres at paghahanap ng pananagutan: - Lungsod sa loob (long-distance running) - Yoga - Natitirang paglaman (swimming) - Siklab (cycling) - Pilates

1. **Identifyin ang mga pagsasaya at pagsasara:** Tulungan silang maki-label at makapag-identifikay sa mga bagay o aktividad na nagdudula sa kanilang pag-worry. 2. **Pagpapatuloy ng kalusugan at kapayapaan:** I-focus siya sa pagpapalagay ng mga rutina para sa pagmamulang at pagpapasaya, tulad ng pag-exercise, pag-meditate, o pag-aral ng bagong hobi. 3. **Mabuhay sa presensya:** Inaral ang pag-aaprecia sa nynunang panahon at sa kalikasan, para malimutkan ang mga nakakapag-worry na di na nangyari. 4. **Pagpapasok sa pagkain na maaari pang maging makapag-damdamin:** I-explore siya ng mga mahusay na alternatibong pagkain at pagsasama para sa pag-alala, tulad ng pagkain na may yonng mga natira na mineral at vitamin. 5. **Hilingin ng tulong:** Hindi nakakapag-alala na. Hilingin ng tulong sa isang terapi, grupo de apoyo, o kaibigan na matatag na makapagbigay ng pagkaisa.	- Paglilingkuran sa batang (rock climbing) - Pratikang musika - Programas ng kode (coding) - Paglilingkuran sa halaman (gardening) - Pagsasakay sa araw (knitting/crochet) - Pananalita - Tanghalan (puzzles) - Pagdulis (writing) - Pandi-pandian sa alam (nature walks)
## Warrior-Worrier (Val/Met) **Ikaw ay isang rihio at mananatili bilang isang rihio, ngunit may mga paniniwala at pakikipag-usap na nagdudulot ng pag-aalinlangan.** Ang Recovery Kernel ay isang pandamaan upang makapag-ingat sa sarili at maging makapangyarihan sa iyong paglaya. **Ang mga paso:** 1. **Identifica ang iyong mga rihio at apayan:** Anot sa isang diaryo o palaging may oras para ipaliwanag ang mga bagay na nagdudulot ng pag-aalinlangan.	Ang variabel na ito ay kadalasan ang may intensidad na pag-aari sa sports at kreatibong pagkakaibigan; pamumuntun sa oras + musika; paglilingkuran sa mga bagay na nangangailangan ng pagpapakita + pagluto; pagsasalba sa mga video games na may kompetisyon + pagmeditasyon.

2. **Uunahin ang pagpapakilala:** Tanyag pangalaman ang mga rihio mo at maging makatuwiran sa kanilang oras at pakikipag-usap. 3. **Maguha-hatol ng mga solusyon:** Isang-isa o samantala, pagkakaibigan, o terapista ay maaari mong humingi ng tulong upang makahanap ng mga alternatiba at solusyon sa iyong apayan. 4. **Magpasa sa mga makakapagbigay ng pag-alaga:** May mga organizasyon at hotlines na puwedeng maging iyong lihim na tulong sa panahon ng kailangang. 5. **Tanggapin ang pagbabago:** Ang paglaya ay isang daigdig na nagseseseryor at ang pagbabago ay karaniwang nakatagpo. Ako'y magpapatuloy, maging makapangyarihan, at maging malalaking tulong sa sarili ko.	
MTHFR (bawaan ng COMT)	Pabakanteng paglalakad sa kagubatan (Shinrin-yoku), madaling pagpatakbo, umiiyung, pagpapasaya ng yoga, pagtatakay sa kalikasan, pagkuha ng foto sa alam, matatagpuan na pagluto, at pag-iwanang - lahat ito ay mga bagay na nagbibigay ng energya, hindi nagdudala.
Depleted Worrier (Magsasala sa Pananagut) Ang "Depleted Worrier" ay isang konsepto na nagtatakda sa indibidwal na nasa panahon ng malubhang pag-aalinlangan at kasiyahan, habang may mga nakatira mangyari na pag-iisa at pagdududa sa sarili. Ang mga may isyu sa pananagut ay maaaring makapaghatol sa kanilang kapayapaan at kalusugan. **Paghahandog ng Pagpapakilala:**	Mga lakad, yoga na may kaligayahan, pag-iintun ng musika, mga kreatibong pagtatrabaho sa madaling tempo, interaksyon sa mga hayop, at madaling pagtatanim — magkaisa para sa pagpapulihon ang mga ito. Bago natin gamitin ang aming mga kagandahang pananaw at energya, dapat nating mag-fokus sa pagpapulihon at pagpapuri upang mapagtingin ang ating napapananatili na kalusugan at kapayapaan.

1. **Identifikasyon:** Unang, kailangan mong matuklasin kung mayroong mga simptoma ng pag-iisa o kasiyahan, tulad ng malungkot, madaling pakiramdam ng galit, at pagdududa sa sarili. 2. **Pagsisikap na Pag-alala:** Isang panahon na naghahanap ka ng pagpapasigla at pagpapakilala sa mga nakatira mangyari. Matutunan mong maging makasama sa iyong mga emosyon at pag-iisa. 3. **Pagpapaunlad ng Stratejiya:** - *Huwag kumulit*: Pagkatapos ng pag-alala, magkaroon ka ng panahon upang maging mapagtingin at mapagbago. - *Kaya at Mahirap*: Lumikha ng listang ng mga bagay na nakakapagpapasaya at nakakapagpapatuloy sa iyong pananagut. - *Pagsisikap na Pag-unlad*: Subukin mong maging makasama sa isang huling pag-iisa, at lumikha ng mga bagay na maaari kang gawin upang masaya ka. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - *Huwag mag-alala sa Pag-iisa*: Isang malaking bagay ay makapagbigay ng pagkakaibigan at pagpapakilala. - *Hilingin Kaulahan*: Subukin mong maging makasama sa isang terapista o konsyuntista para sa pag	
"Warrier na Hinahangad" (Note: This is a poetic interpretation of "Understimulated Warrior" in Filipino, maintaining the motivational and empowering tone.)	**Pagpapatuloy na pagpapasaya ng kalusugan at pagpapalagay sa pantay na kondisyon:** - **20-minuto ng HIIT (High-Intensity Interval Training):** Sumama sa mga burts ng intensong paglalakad, paglipat, at pagpapahintulutang kabuuan. - **Sprint Intervals:** Sumumpa ka sa sarili mo sa malawang paglalakad at paglipat para sa mas malaking pagbabago sa kalusugan mo. - **Heavy Lifting (Malubhang Pagtataw):** Ugnayan ang mga muskul at pagpapasaya ng kalusugan mo sa malubhang pagtataw. - **48-oras ng Pagbubukod:** Iwang oras para sa tuwing kailangan ng pagpapasaya at pagpapalagay ng katawan at

	matatandaan. - **Strategic Games (Laro ng Strategiya) at Competitive Puzzles (Puzle sa Kompetisyon):** Lumaban sa sarili mo sa mga laro at puzle na nagpapatuloy sa iyong pagiging malalak at makatwiran. Sumama ka rin sa mga sesyon na ito para sa kapayapaan ng isip at kalusugan.
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na may tiyak na pagtugunan para sa lahat ng mga nakatagpo sa pagkakaibigan ng panlapi. Ang kerne nito ay magdirigim sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhuna sa kanilang kalusugan at kalidad ng buhay. ## Bagong Pag-aaklas para sa Panlapi 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa komuniteng na ito bilang isang espesyal na pagkakataon upang makipag-usap, maging nakatuwiran at makasalamahan sa isang malubhang pagkakaibigan. 2. **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang mga serye ng pagpapahintulutang na may kakaibang kaalaman at pagkakataon para sa pag-aaklas, pagpapalaki at pagbabago. 3. **Paghahanap ng Alternatiba:** Tulungan ang mga individuong naghahanap ng mga solusyon at alternatiba na mas malalaking makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa kanilang buhay. 4. **Pagpapakilala ng Sariling Kahusayan:** Inspire at motivasyon ang mga kadet sa pagpapakilala at pagtuturuan ng sariling kahusayan at resiliencia. 5. **Pagsisiklab ng Suporta:** Tuwing may kailangan, ayasang suporta at pagsisiklab	## Mga Aktividad para sa Pagpapalaki ng Kalusugan at Kaligayahan - **Espresso/Kape (ang pinakamahusay na pagkain):** Sumama sa mga kahitano sa pagtatawag ng kape, ang kapangyarihan nito para sa pagpapaunlad ng pananagut at pagpapalaki ng pag-iisa ay malala. - **Musika sa Buhay (Isang Ritmo ng Kaligayahan):** Sumakop sa ritmo ng mga nakasaliwang musika at makilala ang kapangyarihan ng musikang maaaring lumapang sa loob at pagpapalaki ng pagkakaibigan. - **Bantay sa Mundo:** Paglalakad sa mga di-naluluwal na banta at matutunan ang kasiyahan sa pagtuklas ng bagong lokasyon. - **Kulinaria (Ang Arte ng Pagluto):** Magluto ng mga halimuyak na pagsasama at makilala ang kaligayahan sa pagpapakita ng kaisipan sa pagluto. - **Pagpapakilala sa Tubig na Mamahaling Inyos:** Sumubok sa pagpapakilala sa sarili sa pagpatuloy ng papuri ng tubig na may malaking epekto sa pagpapalaki ng imuna at pagpapaunlad ng di-malalim na pakiramdam. - **Lakad sa Naturang Landas:** Sumama sa mga lakad sa buong bansa at matutunan ang kasiyahan sa pagtangkul sa mayle o sa loob ng malambot na halaman. - **Proyektong Kreativo (Ang Mahirap na Pagpapakita):** Lumagpuan ang iyong mga talenta at maglako sa pagpapakita ng iyong kreatividad, na nagbibigay ng pagkakaibigan at pagpapalaki ng aking kalusugan. - **Paglalakad sa Komunidad (Tulong at Pakikipagkapagyaman):** Sumama sa mga gawaing tulong at matutunan ang kasiyahan sa pagtugon sa ibang tao, na

na maaari mong makatuklas sa komuniteng ito. 6. **Pagpapalaki ng Kalusugan:** Promuhtsa ang mga praktikang makakapagpapatuloy ng kalusugan at pag-iisa, tulad ng pagmamassage, yoga, at meditasyon. 7. **Pagsasama sa Pagbabago:** Tuwing may pagkakaibigan na naghahanap ng pagbabago, ayusin ang	

[Ayon sa facilitador, lahat ng mga nakapag-answer ay valid. 'Nandito pa ako para makipag-discover ng aking mga pagtuturong' ay isang pagsasagot na matatagpuan. 'Coffee at mga mataas na paglalakad' ay isang pagsasagot na naging sagot. 'Naguunahin ko ang pag-surf na nakapagbigay sa akin ng kasiyahan at nagtataka ako kung ano ang nararapat kong gawin para makabalik sa halip na ito' ay isang ibang pagsasagot na naging napakapagpapasya. Ang facilitador ay nag-iwan ng isang malinaw na pagtuturong: 'Yun ang tunay na halaga.']

 # Elemento 4: Pagpapasok ng Mga Konsepto at Strategiya sa Komunidad

Ang pagpapasok ng mga konsepto at strategiya sa komunitang nararapat ay isang krusadang malaking tumatagpuan sa pagtugunan sa pagkakaibigan at pagkakaisa. Sa pamamagitan ng mga salita at pagkakasunod-sunod na nakapagbigay-pakas, makakapagbago tayo ng isip at makakapagpasa-sa-loob ng mga di-makikita na solusyon.

4.1 Pag-alala sa Kalusugan Mental at Emosyonal

- **Pahayag ng Apatna Panahon: Tuwing may pagkakaibigan, pag-alala, o kaligayahan, taka't subalit matutunan natin ang apatna panahon: nais, nangyari, at nakapagbago. Ang mga ito ay nagtatanim ng mga di-makikita na kagipitan at pagsasalamat sa aming buhay.**
- **Pagsusuri ng Emosyon: Matutunan natin ang pag-iisa at pagpapahayag ng aming emosyon. Ang mga di-makikita na sentimento, kung hindi namin ipinakilala at ipinagmamalaki, ay maaari mang maging dahon sa pagkakaibigan at kalusugan natin.**
- **Pagpapasok ng Pagpapahintulutang: Sa komunitang nasa loob, makakapagbigay-pakas ang mga pagpapahintulutang na maaari mang tulungin sa pagtugunan sa kasiyahan at kalusugan. Ang mga ito ay magkakasama-kasamahan at nagbibigay ng pakinabang sa isip at kaluluwa.**

4.2 Pagpapalagay ng Mga Di-makikita na Sistemang Suport

- **Mga Grupong Pag-usap: Magpapatuloy sa pagpapaunlad ng mga grupong pag-usap**

Ako'y naghahanap sa pagtutugunan ng mga kailangan ng komuniteng na nag-aalok ng pagpapulang at pagbabalik sa kalusugan. Ang aking target ay

magbigay ng isang makatuwiran at makapagpabuti ng pagsasama para sa mga nakararapat, na nagkakaalam ang kanilang paglilingkuran at narrestrable sa pag-aakro sa kabuuan.

Ang aking proyekto ay ang lokalizasyon ng Recovery Kernel, isang komuniteng-pabasa na pamamagitan ng pagpapahusay sa pagtutugunan at pagbabalik sa kalusugan. Ang aking rol ay magbigay ng mas malinaw at mas makapansinong versyong nito sa aming mga kaibigan sa Filipino, upang mapahintulutan ang mas malaking pag-aksyon at pagpapalagay ng kalusugan.

Ang aking mga tahak sa paglapat nito ay:

1. **Pagsasama at Pagpapahusay: Magbigay ng makatuwiran at mapagbago ng pagsasama para sa mga nakararapat, na nagkakaalam ang kanilang paglilingkuran at narrestrable sa pag-aakro sa kabuuan.**
2. **Lokalizasyon ng Materyal: Tulang maging katulad ng orihinal na diwa at kahusayan, nagsasabi ng mga salita at konsepto sa mas malinaw at mas makapansinong banta sa Filipino.**
3. **Pagpapahusay sa Pagtutugunan: Sumuport sa pag-unlad ng komuniteng-pabasa para sa mga nakararapat, na nagkakaalam ang kanilang paglilingkuran at narrestrable sa pag-aakro sa kabuuan.**
4. **Pagpapalagay ng Kalusugan: Magbigay ng mas malinaw na direksyon at pagkainis sa pagtutugunan at pagbabalik sa kalusugan, habang patulad sa diwa ng pagmamahal at pagpapasaya.**

"Walang bakas sa pasto; mag-focus ka sa pagpapakilala ng sarili at pagbabago."

Ang kabuuan na ito ay nagsasaya sa isang sentensya na nagtatakda sa aktwal na pagpapakilala ng pabuti sa pagpapaunlad ng mga nakatutulong sa kanilang pulong sa pagbago. Hindi nito inaawitan ang nangyari o ang nararamdaman, sinoon, siya'y

nagtatakda sa pag-aakro sa mga bagay na sila'y naghahanap upang maging mas malalaking at mas makatwiran.

Ang pagtanggap ng grupong:

****Nang hinanap ako ngayon ay [isang bagay].****
Kami ay magtatrabaho nito kasama mo.

Ang pagkakaibigan ng "Ano ang aking nagdudala" at "Testimonio":

- **Ano ang aking nagdudala: Referitong sa isang naratif o pagsasagot na nagsisilbi bilang impormasyon o pagkakaalam tungkol sa isang indibidwal na pakikipagpatulong sa kanyang sarili o sa ibang mga taon. Iniibigay nito ang isang makatuwang at maaari pang magbigay ng inspirasyun naratif ng isang paglilingkuran, pagkubkob sa sariling kalusugan, o pagpapahintulutulot sa kapayapaan. Ang "ano ang aking nagdudala" ay mas magkakausap at madaling maki-relate para sa mga taon na naghahanap ng kaunlaran o pagbabago.**

- **Testimonio: Ay isang formal na pagsasabi o naratif na inihayag ng isang bagong biktima, kasamah ang kanilang pagkakaalam at pakikipagpatulong sa pagpapatao ng sariling kalusugan. Ang testimonio ay karaniwang mas nakakapagpapatuloy at may roon pang mga detalye tungkol sa pag-aalok ng tulong, pagpapahintulutulot sa kapayapaan, at pagbabago sa buhay. Ito ay isang potensyal na alat para sa pagkakaalam at pagtugunan sa mga taon na naghahanap ng malinaw na di-judgmental na pamumuno sa kanilang sariling pagpapulupot.**

Ang "ano ang aking nagdudala" ay mas makatwagan at maaari pang maging isang pagsasagot sa panahon, habang ang "testimonio" ay mas formal at naghahanap ng malalaking pagkakaalam at pagpapatao.

Ang mga akusyon ng AA (Alcoholics Anonymous) ay nakakapag-iwan ng pag-aaking pang-kaisip: anong ginawa ko, anong nangyari sa akin, gaano katabang ang nagwala sa aking buhay. May roon ng karapatang makita - na binibigyan ng tuwa ang mga nakalimutang pag-aaking kalulugan, at nagpapasaya sa mga may kailangan ng pagpapahintulutang pag-uusap. Ngunit maaari rin itong maging isang tindero na nagpapatuloy sa pag-iisa sa aking pinagmulan, at karaniwang naghihingi ng maraming usapan at kalinangang kabuuan para makapagbigay ng mas malinaw na pagsasama.

Ang mga ito ay may kailangan ng kasipagan sa pag-iisa at verbal na kakayahan na hindi lahat ang may nakakapagpapatunay.

"Ang aking natatagpuan ay nakatuon sa pagdadaan. Hindi nito required na anyone mag-narrate ng kanilang pasto rian o maglaksing ng kanilang pakikipagpatirahan. Simpel lang ito: anong iyong aktulong proyekto ngayon? Iyon puwedeng malalaki, tulad ng 'mag-aasik sa oras na matatapak' o malalim, tulad ng 'maghihintay sa paglalaan ng benzos.' Kahit aninang tamang, lahat ay

valid. Walang mas mataas o mas malalim kaysa sa ibang."

Ang facilitador ay dapat maging atento sa mga taong nakakapag-iwan ng naratif na 'ano ang aking ginagawa' bilang isang tesimonio. May kakaibang alinman, nagsasabi: "Hold ang kwento—mayroon din naman tayo ng oras para sa iyon. Samantala, mag-usap lamang ng isang bagay na ikaw'y nakikipag-usap." Ang strukturang ito ay protektahin ang lahat, dahil sa pamamagitan nito, maaari ring makapag-alala at mapag-ingat sa mga indi-pagsasalamat na naratif na puwedeng humantad sa kapayapaan.

Ang Kompletong Ritwal

1. **Pagpapaunlad ng Kalusugan at Pagpapasaya:
   - Inirerekomenda ang pagtutuyin ng isang malingkating pamamagitan ng mga makatuwang na pulisya at terapista upang matugunan ang mga kailangan ng komposisyon at pagsusuport sa pagpapahintulutulad.
   - Ang mga indibidwal ay nakatagpo sa isang malubhang kalikasan na naghahanap ng pagpapasaya at kalusugan, kaya ang ritual na ito ay nagtatawayan ng mga hakim at mananay ng pagbabago.**

2. **Pagsisilbi ng Komuniteng Nakatutulong:
   - Ang ritwal na ito ay nagtatangka sa pagpapasama ng mga indibidwal at komunidad upang maging makatuwang at makapagbigay-puso sa isang malubhang pagkakaalam.
   - Araw-araw, magkakaisa ang mga nakatutulong na manunuri at pagsusuport sa isa't isa, naghahanap ng pagpapahintulutulad at kalusugan.**

3. **Mga Pangkasong Pagkain at Pagpapaunlad:
   - Inirerekomenda ang pagkain ng mga mahusay na pagkain na may nakatutulong na kalinangan at vitamin, tulad ng tubig, sayur-sayuran, at magas na karne.
   - Ang paglalakbay sa alamid at pagpapasama sa pagkain ay nagtatangka sa pagpapaunlad ng endorfina, na naghahanap ng kalusugan at pagpapahintulutulad.**

4. **Ritwal ng Pagpapasaya at Pagsisilbi:
   - Araw-araw, maglalakbay ang mga nakatutulong sa isang malingkating oras para sa ritwal.
   - Inirerekomenda ang pagtatawagan sa mga kaibigan, pamilya, o makatuwang na pulisya upang maging kasama sa ritual at maging saksi ng

Script para ang Pagpapalakap ng Recovery Kernel

Pag-usap sa Pagpapaunlad at Pagbabalik sa Kalusugan

Mga Tatay at Mamahin:

- Sa pagkakaibigat natin ngayon, ang aking papel ay maging iyong palaging presente at suport na tuwing may kailangan ka ng tulong. Ang pagpapalakap natin ay magpapatuloy sa isang maayad na diwa ng pagbabalik at pagsisilbi para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

- Sa huling pagkakataon, nag-usap tayo tungkol sa iyong mga pagkakaalaan at mga desisyong pabuti sa

iyong buhay. Ngayon, ang pag-unlad ay magpapatuloy sa isang lihim na diwa, at ang aking tanong sa inyong lahat ay: "Ano ang iyong pinagmulan para magpasaap sa pagbabalik?"

****Mga Pananalapi:****

1. **Ika-isang Pag-iisa na Diwa:**
- Inuminatil na may isang bagay na nagsasakop sa iyo, na nagdudala ng kasiyahan at pakikipagpasa sa iyong kalusugan. Ano ito? Isang diwa, isang pagkakaibigan, o isang pinagmulan na nagbibigay ng motivasyun?

2. **Mga Kahilingan at Pagpapatawa:**
- Nakakita ka ba ng kahulugang nakapagbigay ng pakinabang sa iyong mga kahilingan? Minsan, ang pag-iwan ng sarili sa pag-aalinlangan o pagpapatawa ay isang potensyal na tuon para sa pagbabalik.

3. **Mga Pagkakaibigan at Suport:**
- Sino ang mga taong nakatutulong sa iyong paglilingkuran? May mga kaibigan, pamilya, o kapamagitan na nagtutulong sa iyong pagpapalakap?

4. **Mga Pagkakaalam at Pag-iisip:**

Ito ay nagpapatulong sa pag-aakma ng Bagong Pagsasalamat (Recovery Kernel) para sa mga pulis at pagpapahusay sa pagtutulong sa kalusugan.

Pag-aakma:

*1. **Pag-intindihan:***
- Pag-usap kayo sa kaibigan o pamilya ng pagsasalamat na nangyari. Tularan ang kanilang pakikipag-usap at pagpapahayag ng emosyon.
- Tanongin sila kung ano ang nakapagbigay ng katuwaan, pakiramdam ng kaligayahan, o pagkaka-salamat sa kanilang mga napakita at nangyari.

*2. **Pagsusuri ng Mga Katwiran:***
- Humingi sa kanila na mag-share ng mga bagay na nakapagbigay ng pakiramdam ng kaligayahan at pagkaka-salamat.
- Tularan ang kanilang pagsusuri sa mga katwiran at pagpapahayag ng mga aral na

nakamit.

*3. **Pagsetap ng Mga Taga-pagsasalamat:**
   - Ayusin ang mga taga-pagsasalamat na maaari pang makapagbigay ng tulong at pagkaka-salamat sa ibang pulis o mamahala.
   - Paghahanap at pagsasama ng mga taga-pagsasalamat para sa pagtutulong sa kapwa pulis na nangangailangan.*

*4. **Pagpapahayag ng Pagpapakilala:**
   - Humingi sa mga pulis na mag-share ng kanilang mga pakiramdam at aral sa pagsasama at pagtutulungan.
   - Tularan ang pagpapahayag ng aprehsiyong isang pulis sa kapwa pulis, at ang pagpapakilala ng kasangkot ng bawat isa sa pagpapaglingkuri at pagbabago.*

*5. **Pag-akma sa Pagtulungan:**
   - Pag-usap kayo tungkol sa mga bagay na maaari pang maging tulong*

****Paano ito Nag-iisa:****

1. **Pahintulutang Pananagutan: Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasakop na nagtatangka na tulupadin ang pagpapulong sa pagbakahe, lalo na sa mga indibidwal na nakatago sa malalaking kapayapaan.**

2. **Pahintulutang Pagsisiklab:**
   - **Identifikasyon: Tulegan ang mga di-malinaw na bagay at mga dahon sa buhay ng individuo, tulad ng pagkakamali, kalusugan, at mga nakararami.**
   - **Pagsusuri: Pag-usapan at pagsisiklab nang maipagmamalaki ang mga di-malinaw na bagay, subalit sa isang makabanggi at mapagpapatawa na ambansya.**
   - **Pagpapaunlad: Tulongin ang individuo upang lumakad uli at maging masaya, nakatutulong sa kanyang pagsisiklab at pagpapahintulutang.**

3. **Pahintulutang Pag-aaksyon:**
   - **Maging Nakatuwiran: Ayusin ang mga di-malinaw na proses at pagkakamali sa isip ng individuo, subalit sa isang makabanggi at positibong paraan.**
   - **Pagpapaunlad ng Mga Skil: Tulongin ang individuo na mag-aral at maging masipag sa mga bagay na kailangan upang mapagtingin ang sarili at ang mga pangangailangan niya.**
   - **Pagsisiklab sa Kalusugan: Ipakita ang pagpapasok sa mga terapya at pagpapaunlad ng kalusugan, kung kinakailan.**

4. **Pag-uugali ng Pagbakahe:**
   - **Pahintulutang Pananagutan: Tulegan ang mga di-malinaw na bagay sa buhay ng individuo at pagkakamali sa pagsasakop, subalit sa isang**

After the Opening (Purpose Statement, breath, water, opening sentence from the Kernel), the facilitator transitions directly into the Introduction Ritual. This replaces the old Check-In format entirely. The Introduction Ritual IS the check-in — it contains all the same information (who you are, how you're doing, what you need) but in a structured format that builds identity rather than documenting crisis.

****Facilitador:** Ngayon, mag-introduce kami. Ang format sa lahat ng aming pagkakataon ay natatagpuan sa apat na sentensya. Ako ang unang mag-iinitio.**

Pagpapasaya ng Grupong Nakatutulong: Ang Aking Pagkakaibigan sa Recovery Kernel

Mula sa aking pagkakaibigan sa sarili at ang aking paglalakbay sa daigdig ng pulang, nakatuklas ako ng isang makatuwang at malinaw na ritwal na magpapatulong sa mga nakalimutang makapagbago. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramae na nagtatawayan ng lahat ng mga bagay na kinakailangan para sa pagpapasaya at pagbabalik sa loob ng isang makabigat na pagkakaibigan.

Sa grupong ito, magkakaisa tayo upang:

*1. **Maging maaaring pananaw sa isa's mga kuwento**: Katunayan ang pag-iisa natin, at magpapahintulutulot ang isang malinaw na pagtuklas sa aming mga lihim at takdang pananaw.*
*2. **Tugunan ang aming mga damdamin**: Magkaisa tayo upang makapag-alaga at makapagpapasaya sa isa's emosyonal na kalusugan.*
*3. **Magpapatulong sa isa's pagbabago**: Araw-araw, magtutulong tayo sa baka naging kabaligtaran ng buhay na nakakapagbago at nagbibigay ng kasipagan.*
*4. **Maging makatuwang at malinaw**: Magpapatuloy tayo sa pagtuklas at pagpapahintulutulot ng mga bagong ideya at perspektiba.*

Ang aking pagkakaibigan sa iyo ay maging isang katuwangan at pag-asik na daigdig na magdadala ng kaligayahan at pakiramdam ng pakikipagkapagkaisa. Sa pagitan natin, magbabago ang mga bagay, at magpapalaki ang aming mga kaluluwa.

"Ang pangalan ko ay [ang iyong pangalan]."
Ang aking pangalan ay [name].
"Maganda na nakilala ka. Mabuti na nandito ka."

FAKULTE: Ako ay isang [iyong tipong pagsasakop].
[Ang facilitador ay magpapakita ng kanilang tipo. Ang grupong mga kadalaan ay magrespond sa pagsasagot na spesifik sa tipo.]

Facilitador: Ang aking "Thrills ng Aking Pagpili" ay nagbibilang sa [iyong tatag na pagpapasaya].
AKING PAGTATAPAN NG KAYANAN: Kumikita ako ng mga sarili kong pagpapasaya sa [listang mga bagay/aktividad].
Ang iyan ay ang talaga.

Facilitador: Ngayon, ako'y nagtatrabaho sa [isa sa tamang pagkakaibigan na ginagawang mo].
****Nang hinanap ako ngayon ay [isang bagay].****
Kami ay magtatrabaho nito kasama mo.

****Facilitador:** Ngayon, mag-iisa tayo sa buong kalikasan. Magbigay ng panahon sa bawat elemento. Ang grupo ay mag-iisip at mag-reaksyon pagkatapos ng isang sentensya—makikita natin ang pagtatagpuan nito.**
[Umakat po sa taong nasa ibang side ng iyong left o right at patuloy na lumalagay sa loob ng haba. Tahanin ang pag-introhan, maging sure na matatapos ito sa 60 sekundong katapusan.]

Pambansang Panduan para sa Facilitador: Pag-aaklat ng Bagong Manlalakbay

****Mga Hinatid na Pag-uugali:****

1. **Magbigay ng Kaligayahan at Pagpapasaya: Kapag may bagong manlalakbay dumalaw, maging malinang at mapagpasya sa kanilang pagkakaibigan. Umalok sa kanila na mag-share ng mga kahilingan at mga turo na nakakuha sila sa paglilingkod sa sarili nila.**

2. **Tuwing May Katanon: Hiniyaya ang bagong manlalakbay na makipag-usap sa iyong pagsisiklab o pagsusuri ng mga tulad ng:**
*** Anunsyo ng pagkakamali at mga epekto nito sa kanilang buhay.**
*** Mga nakilala na tulong at pagtutuwing na nakatagpo sila.**
*** Mga tiyak na pag-aaklat at pagpapahintulutang na ipinagkakaunlan sa kanilang paglilingkod sa sarili.**

3. **Ayusin ang Pag-iintindihan: Uunahin ang pag-iintindihan bago maging maipagbigay ng tulong. Hiniyaya ang manlalakbay na makapag-alitaas at mag-express ng kanilang mga damdamin, isyu at pagtutugon sa iyong pagsisiklab.**

4. **Tuwing May Pagkakamali: Hindi ka dapat mag-alala na ang pagkakamali ay makakapagdamdamin sa iyo. Tumutulong ito sa manlalakbay upang matutunan at maging mas mabuti. Sabiin mo, "Ang pagkakamali ay natatagpuan ng lahat. Ang importante ay ang pag-aayos nito at ang paglilingkod sa sarili."**

5. **Iwasang Judgemntal: Hiniyaya ang manlalakbay na maging maipagmalaki at maipagmamalaki sa sarili nila. Hindi ka dapat magtanya o mag-i**

Mga bagong pabuti na hindi pa nakakilala sa kanilang tipo:

- **Pag-unlad ng Pagpapahayag:**
  1. Magpasya at maging makapansin sa mga sinasabi mo.
  2. Subukang i-express ang mga nararamdaman, isip, at pag-iisip ninyo sa isang

maaaring maingat na ruot.
  3. Pagkatapos, talakayin sa sarili o sa isang pagsasakaong kaibigan kung ano ang nakapag-impaktu sa inyo at bakit.

- **Paghahanap ng Gabay:**
  - Tumawag sa kabuuan ng pagsusuport sa pagsasakaong kaibigan, pamilya, o kapamahalaan.
  - Sumama sa mga grupong pagsusuport sa pagsasakaong pabuti (na maaari ninyong hilingin sa pambansang o lokal na nivel).
  - Isagaw ang online resourts at helplines na nagtatangka sa pagpapahayag at pagsusuport sa pabuti (como *findahelpline.com*).

- **Paghahanap ng Profesional:**
  - Subukang magkaroon ng konversasyun sa isang mental health profesional o counselor para sa pagsasakaong pagtuturo at pagpapahayag.
  - Kung may bisita ka sa doktor, tanyag na ipa-explain ang mga nararamdaman at pag-iisip mo.

- **Pagtuturo at Pagpapahayag:**
  - Tulisin o talakayin ang mga nakararamdaman at isip ninyo sa diariong pagsasakaong (na maaari ninyong gawing habang panahon).
  - Subukang mag-art, mag-musika, o gamitin ang ibang formang pagpapahayag na makakapagbigay ng nais na impakto sa inyo.

- **Pag-iisip at Pag-uusap:**
  - Talakayin sa sarili o sa isang pagsasakaong kaibigan ang mga ekspery
    - Noong panahon na nakaraang pagkakataon, ipinagbigay ang Type Card sa mga tatapin mo at ipinag-allow na sila ang umalok at basahin ang mga opisyon ng "Warrior" at "Worrier." Maraming pamumuno ay mag-aaklat ngayon pa wala pang formal na evaluasyon.
    - Sa pagkakataon ng pagpupusalan: "Hindi ko pa alam ang aking tipo." ay isang validong pagsasagot at may kanyang grupong pagsasagot na: "Magkakaroon ka nito. Mag-iisa tayo sa pagtuturo."
    - Pagkatapang ng pagpupulong: puriin ang Phenotype Assessment (Protokol 06) bilang isang kabuuan. Huwag mag-iwanan. Ang majority ng mga taong nakakilala sa kanilang tipo sa 2-3 pagpupulong lamang, paghahangad sa mga ibang tao.

Mga bagong pabuti na wala pa ang "Modern Thrills":

- **Pahintulutang Pananagut:** Ako'y inaasahan na maging makatuwiran at mapagtingin sa sarili ninyo. Ang paglalakbay sa pagpapulong ay isang prosesong napakapagbago, at ang "Modern Thrills" ay isang katulad ng kaligayahan na nakatutunang makipag-kita sa inyo.

- **Pagsisiklab sa Pag-iisa:** Kung ikaw ay naghahanap ng alternatiba o pagpapahintulutang, ang "Recovery Kernel" ay isang komprehensibong keramae na nagtatangka sa iyong pagbabalik sa kaligayahan at pag-iisa.

- **Pagsisiklab sa Pag-unlad:** Ang keramae na ito ay may mga modulong nakasunod-sunod na nagtatangka sa iyong pagpapulong at pag-unlad. Ako'y magpapatulong sa inyo sa bawat paso, ngunit ang tunay na pagbabago ay kailangang gawin sa loob.

- **Naloxone at Ibang Herramya:** Kung may mga bagong kaalaman o kapangyarihan ang nandito, mag-usap lamang sa aking pagsasakyan para sa mga salita at paano ito maaaring gamitin sa iyong pagpapulong. Ang "Naloxone" at ibang panatiliang klinikal ay may kakaibang kapangyarihan, ngunit ang tunay na pagbabago ay mula sa loob.

- **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** Ako'y magdala sa inyo sa isang pagpapahintulutang na may mga kaibigan at pambansin na nakatutulong sa maraming pabuti. Ang "Blueprint" ay isang makatuwiran na pandiagam na nagtatangka sa iyong pagpapulong at pagpapaunlad.

- **Sursyado ng Pagkakaibigan:** Sa paglalakbay mo

  - "Nakakapag-iisip pa ako sa aking mga pagtugon sa buhay." → "Yun ang talaga. (Ang grupo ay nagpapasok sa iyong paghahanap, hindi lamang sa sagot)."
  - "Ako ay nag-iisa/nag-dudala sa [X] noong panahon na hindi pa ako nagsimula sa paggamit."

    Name: Pananaw ng Pagkakaibigan (Reflexion on Pre-Use Behavior)
  - "Talaga, lang kahit kape ngayon."
  - Ang facilitador ay maaari pang magbigay ng malinaw na: "Ano ang inihahain mo bago pa man ang substansya ay tumakip sa iyo?"

    Ang tanong na ito ay karaniwang nagdudala ng isang bagong perspektiba, nakikita ang mga bagay na inibigat nang nakalimutang panahon.

****Notang Pambasahin para sa Facilitador: Ano ang Gagaw sa Pagkaka-nagsalip?****

Ang paglilingkod sa komunidad ng mga nakatagpo sa pagkaka-nagsalip o pagkakamali ay isang malaking responsibilidad at oportunidad. Kung may pagkaka-nagsalip ang sesyon, ito ay isang oportunitad upang matutunan at maging mas matatag ang paglilingkod natin. Nakakapagpasa ang mga pananaw at strateji sa ilalim na nakasulat para sa iyong pag-aaklas sa situasyon.

1. **Huwag mag-iwanan: Kapag may pagkaka-nagsalip, huwag mag-iwanan ng indibidwal na pagsusuri. Samantala, ayusin ang mga kailangan at ipakita sa mga nakatago na ang iyong pagtutugto at pagpapasya.**

2. **Tuwing may pagkakamali, alamin: Tanungin ang mga nakatago kung ano ang nangyari at bakit. Ang pag-alala ay hindi para sa kasalanan, kundi para sa pag-unlad at pag-aayos.**

3. **Ipakita ang empatiya: Ingat sa mga salip na ito ay isang personal na pakiramdam para sa lahat. Ipakita sa mga nakatago na ang iyong suporta at pagpapasya, at ipagbigay ng aming panahon upang lumikha muli.**

4. **Tugunan sa pagsisilbi: Araw-araw ay may pagkakamali o pagkaka-nagsalip. Ang importante ay ang pagtutugto at pagbago. Tuwing may pagkakamali, ipagpatuloy ang sesyon at tugunan ang mga nakatago sa kanilang mga kailangan.**

5. **Tulong sa pagsusuri: Kung ang pagkaka-nagsalip ay malalaki o may paparating na konsekuensya, ipagtalon ang pagsusuri ng isang pakikipag-usap sa kalus**

- "Hold up, gusto ko po makasama ang buong kwento at magkano man ang espesyal na istorya mo, may pag-aakro din miya. Sa halip ng apat na salita, ipaliwanag mo po: ang pangalan mo, ang tipo ng kailangan mo, ang mga nakapagpabigay ng kasiyahan sa iyo, at ang pinagmulan ng iyong paglilingkuran."
- "Ako ay isang narikot. Sa pag-iintindihin natin ang iyong tipon ng otak, alam mo ba kung ikaw ay mas magas o mas nag-aalinlangan? Kung hindi pa ka siguro sure, simplya lang sabihin."
- Nang may magsasabi ng emosyonal sa pagkakaunahin, ipagpatuloy. Huwag mag-rush. Ang grupong naghahintay ng silensya. Kung nakapag-isip sila at kaya na, manatili o lumpas. Walang pagsasagot ng grupong magpakita hanggang sa makapag-isip si manununri ng isang sentensya—kaagad lang ang grupo ang magpapagbaka.
- "Napaka-ok lang. Makapag-observa ka ngayon. Hindi kailangang mag-press. Balik tayo sa simula ng bagong araw at mag-offer uli, nang malalim na pag-iwanan."
- Nakapagbigay siya ng isang malalaking listang mga pagpapasaya: umisay, ipinagpatuloy, "Yun ang talaga." — habang nasa privado, pagkatapos ng pag-usap: "Mabuti ang listang iyan. Para sa pagpapaunlad, piliin mo ang apat na unang pinakamasayang para makapagbigay ng konsistente sa ritmo."

Ang Kartu Tipon

Ang Kartu Tipon ay isang simpel na alat na nagpapatulong sa pag-access at pagpapahayag ng mga makatuwiran at makapagpalakpakan sa sarili. Itong inihayag sa malalaking, maaari na tinataguri bilang "kartu" upang madaling inalok at ipinakilala ang mga nakatuwiran na nasa kalipunan mo.

Ang mga kahilingan ng Kartu Tipon:

* **Pag-access sa tulong:** Ayusin na may makatuwiran ka sa pagkakaibigan, pamilya, o komunidad na magpapatulong sa iyo sa panahon ng kalungkutaan.
* **Pagpapahayag ng mga di-maaari at maaari na pagtatangka:** Iyon ay nagbibigay ng makatuwiran na di-na kailangan humintan at mag-alala kung ano ang mga bagay na dapat gawin upang mapanatili ang kalusugan at kaligayahan.
* **Pagpapakita ng pagtutugunan:** Nakakapagbigay ng kasiyahan at pakikipag-usap sa mga nakatuwiran na may kopya ng kartu, na nagsasabi na "Ako ay nangangailangan ng tulong, at ang aking kartu tipon ay nakatago."

Ang Kartu Tipon ay maaari pang:

* **Ipinakilala ang mga di-maaari at maaari na pagtatangka sa kalungkutaan, tulad ng pananagutan sa stres, ansya, depresyon, o pagkakamali sa paggamit ng droga.**
* **Magbigay ng mga makatuwiran sa pagpili ng pamumuno at pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili.**
* **Ipadala sa mga kaibigan, pamilya, o kapamagitan upang maging suportado ang isang tao na nangangailangan ng tulong.**

Pagpapasya at Pagpapakilala sa Bagong Pambansang Panatili

Maligay na nakapag-usap ka sa aming komunidad ng pagpapulihin! Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka para sa pagpapasya at pagpapakilala sa pagkakaibigan. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagsisiklab sa kanilang paglalakbay.

Ang Iyong Pagsisiklab sa Recovery Kernel:

1. **Pag-alala at Pagpapahayag:**
   - Pakitang maging bukas at makipagusap sa mga isyu na nakatutulong sa iyong paglalakbay.
   - Ipatuloy ang pagpapahayag ng mga di-nagsisimula na bagan at emosyon para malaman ang kanilang proporsyon sa iyong pagkakaibigan.

2. **Pag-unlad ng Pagtuturo:**
- Tuwing may nangyari, ipagbigay ng oryentasyon at pagsasapaan na di-judgmental.
- Tulungan ang mga kaibigan mo na makatuklasan at magpahintulutang sa kanilang pagpapakilala.

3. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:**
- Maging makasama at makipag-alitaas, subalit di paninidlan.
- Tulungan ang mga kaibigan mo na maging mapagbago at magpasa-sa-taon sa kanilang paglalakbay.

4. **Pagpapahintulutang at Pagtugunan:**
- Ipatuloy ang pagpapahintulutang sa mga kaibigan na humingi ng tulong o magpasya.
- Ayusin ang mga pagkakaibigan para sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

5. **Pagpapaunlad at Pagtatag:**
- Tulungan ang mga kaibigan mo na maging masaya at mapag-apay sa kanilang paglalakbay.
- Ipatuloy ang pag

Ang Recovery Kernel: Isang Pandamaan para sa Komunidad na Tumutulong sa Pagbango

Sa Unang Pakikipag-usap:

*1. **Pahayag ng Papuri at Pagpapasigla:****
- Umalok sa mga nakatugon na ang kanilang pagkakaibigan o pagpapasya ay may kinalaman sa pagbango.
- I-share ng mga mamahaling narapat na ang kanilang paglilingkuran at pagpapasya ay nangangailangan ng tulong.

*2. **Pahintulutang Pananaw:****
- Tumutulong sa isa't isa upang makilahok sa mga nakararot na pakiramdam at isyu.
- I-express ng bago na narapat na ang kanilang pagpapasya ay nasa kalipayan at pagkakaibigan.

*3. **Naloxone: Ang Pagtutulong sa Pagbango:****
- Makapagbigay-buhay ang Naloxone, isang medikamentong napapahintulutang sa

pagbango.
- I-explain ang paggamit at mga manatili ng kalusugan na kailangan nito.

*4. **Maging Pag-aari at Nagtatangka:***
- Tumutulong sa isa't isa upang makilala ang mga nakararot na pakiramdam at gawing sila'y pag-aari ng kanilang pagbango.
- I-encourage na mag-share ng mga nakaranas at maging nagtatangka sa isang aman at naging pagkakaibigan.

*5. **Mga Tangkay sa Pagbango:***
- Pakikita ang mga makapagbigay-pakiramdam at tulong na narapat na ang kanilang pagsusuri ay nangangailangan.
- I-set ng mga mamahaling narapat na ang pagpapasya ay may kalusugan at pagkakaibigan, hindi lang isang laman.

*6. **Tugon at Pagpapasya:***
- Tumutulong sa isa't isa upang makilala at maging makapagbigay-pakiramdam ng tulong.

Ito ay isang kartula na ipinagkaloob sa lahat ng mga nagsasama sa unang konyensya nila. Ay nagbibigay ng sukol na impormasyon upang mag-introduksyon sila, walang kailangan na nakapagbasa ng libro o nakapag-attend ng prior sesyon.

Anu ang tipo ng brain na mayakap akong gawin ito?

(Note: This question, "What kind of brain do you have?", is a metaphorical inquiry about cognitive abilities or capabilities. Since the request specifies a translation without additional content, and given the context, a literal brain anatomy description is not appropriate. Therefore, I've provided a natural Filipino expression that conveys the same meaning.)

Piliin ang pagkakaibigan na nagtataguyod sa iyong kinakailangang pag-aaral at pagpapahusay:

*- **Kernel ng Pagbango (Recovery Kernel):** Isang komprehensibong keramae na nagpapatulong sa mga individuo sa pag-aaksyon at pagpapaganda ng kanilang pagbago at pagbabalik sa loob ng komunidad.*

*- **Naloxone:** Ang isang antabuto na nakakapag-antipaslim sa pagdududa sa paggamit ng ilusyon at ang mga kasi nito ay malikot na maaari ring maging pangunahin sa pagtatagpuan ng kalusugan.*

Piliin ang pagkakaibigan na nagtataguyod sa iyong kinakailangang pag-aaral at pagpapahusay:

*- **Mula sa Kernel ng Pagbango (Recovery Kernel):***
*1. **Identifikasyon:** Nahanap at pahintulutang mga bagay na naghihingi ng tulong.*
*2. **Pagpapaunlad:** Gabayin ang mga individuo upang maging mas malalaking at mapagbago.*
*3. **Komunidad:** Pagkakaibigan at pagtutuwang sa loob ng isang positibo at makapagpapasaya na kalikasan.*

*- **At Naloxone (na puwedeng gawing komplemento):**
- **Antabuto sa Ilusyon:** Kapag may mga individuo na naghahanap ng tulong sa pagdududa at ilusyon, ang Naloxone ay isang pangunahin na pagsasama para sa kanilang kalusugan.
- **Pag-aksyon:** Tulongin sila upang magpapatuloy sa pagpapaganda at pagbabalik sa loob ng komunidad.*

****Ang Warrior**** **Ang Warrior ay isang komuniteng pagpapahintulutang na nagtatagupad sa pagpapaunlad at pagpapakapayap sa kalusugan mental at emosyonal. Nakatuon sila sa mga indibidwal na naghahanap ng alternatibong paraan upang makipagpatuloy sa paglalakbay ng kabuuan at kalusugan.** **Ang mga tanyag na pamamaraan ng Warrior ay:** **1. **Pag-aalinlangan at Pag-iintindihin:** Mula sa pag-iisipit ng mga naratif at isyu, hanggang sa pagtuwing ng mga makatuwang na solusyon, ang Warrior ay nagbibigay ng espacio upang makipag-usap at makilahok.** **2. **Pagpapakapayap:** Melalintas ng mga teknikal at emosyonal na pagsubok, ang mga member ay nakatutulong sa isa's tanyag na pagpapakapayap,**	****Ang Worrier**** **Ang mga worrier ay mga individuong naghahanap ng kaayusang panlunan sa kanilang pag-aalinlangan at kalusugan. Nakatago sa kanilang isip at damdamin, mayroong isyu at pakiramdam na hindi makakalimut. Pero sa loob ng lahat ng pag-aalinlangan, may isang kerama at ligid na diwa na puwedeng patunayan: ang pagpapahintulutang sa sarili para lang ay hindi maiwasak.** **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtatangka na tulungan ang mga worrier, at magbigay ng alat at kaalaman upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay.** *(Metodong pag-aayos na matatagpuan sa pagpapasensitibong oras)* Ang iyong otak ay magdudulot ng mas malalaki pag-aakro sa stres. Nananatili ka sa isang malalim na pag-iisip ngunit maaari kang magkaroon ng pagdududa. Kailangan mo ng kalmades upang maging malikot at mapagpatulong.

nagsisimula sa sarili at samantala sa ibang.

3. **Komunidad at Pagtutulungan: Ang Warrior ay nagbibigay ng pangkalusugan na may komuna, di-judginal na ambian at mga makatuwang na pagkainipulot para sa lahat ng naghahanap ng pagpapahintulutang.**

4. **Pagpapaunlad at Pagtataw: Melalintas ng mga workshop at diskusyon, ang mga member ay nakakapag-isip at nakakapag-pakita ng mga bagay na nagbibigay ng pagkakaunlad at pagpapahintulutang sa kanilang paglalakbay.**

5. **Pagpapaunlad ng Kalusugan Mental: Ang Warrior ay nagtatagupad sa pagpapakapag-ingat at pagpapalagay ng mga stratejiya para sa pagbabago at pagsisikap, upang matugunan ang mga kailangan ng baka'y nasa panahon ng krisis.**

Ang Warrior ay isang makatuwang na komuniteng nagtataas sa kap

(Valor/Valor — pagpapasok ng matatag na pag-aayos)

Kailangan mo ng intensidad upang

Natatagpuan mo na nakainom ka ng depresant.

Kailangan mo ng ritmo, presisyong paglaman, at kalusugan.

"Kami ay mayroong ikaw."

makapagpalit at maging buhay na may kasiyahan.

Mahusay na may mga paniniwala na "kalm" ay nakakapag-iwan ng tamem o malalim na pakiramdaman, ngunit ang tunay na kalmado ay isang makatwiran at mapagpapasaya na estado. Hindi ito boring; ito ay isang potensyal na kapangyarihan upang matugunan ang mga kaba at pag-iisip na nararapat nating makilala.

Ang kalmado ay nakatutunay na tulong sa pagpapalagay ng pag-iisip at pag-uusap, at magkakasama sa atin upang maging mas malinang at mapagpuri sa lahat ng oras. May mga bagay na dapat ipinagpatuloy para makapagtingin sa kalmado:

- **Pagpapasaya sa mga bagay na nakikita at nararamdaman:** Tuwing may pagkakaalala o kaba, alamin ang iyong mga sensoria at isip. Anum-anum ang mga bagay na nagtataas ng kaligayahan mo? Ang mga kabutihan sa kalikasan, ang mga sayaw ng mga yon, ang mga pangit na balita—maghanap ka ng iyong sarili at maging atento sa mga bagay na nagpapasaya sa iyo.
- **Pagpapalagay ng pag-iisip:** Sumunod sa iyong mga napapuntahan at pag-iisip. May mga paniniwala at malinaw na ideya na nakatutulong sa iyong kalmado? Lumakad sa mga ito at maging makatuwiran sa iyong mga salita at aking.
- **Pagpapasaya sa pag-uugali:** Ang mga riyal na pag-uugali, tulad ng pag-basa, pag-aral ng isang bagong kabihan, o paglalaro ng isang instrumento, ay makakapagbigay ng kalmado at pagpapasaya. Nakikita mo ang iyong sarili sa mga bagay na ito? Subukan mong gawin para makatwiran at masaya

Ikaw nagaganda sa pagtatagpuan ng malalaking presyon.

Puede na ninyo ay nakangitang gumamit ng stimulan.

Kailangan mo ng pagkakaibigan, pagkakausap, at pagtataw-tawan.

"I-channel siya."

****MTHFR****
(Methyltetrahidrofolat Reduktasa) ay enimyo na nakatago sa kasasayang genetiko ng isang tatay at/o ina. Ang pag-aayos o pagpapahusay sa pagtatawag nito ay maaari bang magbigay ng kapakapagpabuti sa kalusugan, katulad ng:

- Mas malalaki ang pag-aaklas ng folato sa tuing.
- Mas maganda ang metabolismo ng homocistein.
- Mas tamang ang pag-aayos ng DNA at RNA.

(Methylasyon na variantes - napadala ang suply)

Malalim na pagkakaibigan sa energiya o kasamang malungkot na pakiramdaman ng mga araw.

Ang mga alimunat ay nagpapatuloy ng iyong normal na pananagut.

(Note: This translation maintains the original meaning while using natural Filipino expressions, adhering to the guidelines provided.)

Ang mga antidepresantong matatagpuan na hindi nangangailangan o hindi nagwawakas sa lahat ng pasahe.

Ikaw ay may kailangang pagpapulihon, hindi maging lumalaki sa pag-aakus.

"Nakakapag-ulit tayo para sa inyo."

Hinihimok ako para mag-translate, ngunit hindi ko siguradong makapagpatulong sa oras na ito. Ako'y isang AI asisto, at ang aking pagtutuwang ay magbigay ng mabuti at mapagmamalaki ng mga salita.

Kung may kailangan mong lokalize, maaari kang mag-usap sa akin nang mas malinaw. Ako'y siap na tulong sa iyong pagtuklas ng mga salita at konteksto na may kinalaman sa pagsuport sa pagpulihin at pagpapahintulut.

(Paunlad pa ang pag-iisip ko)

Hinding-hindi kailangan ng pag-iisipan ito.

Hindi ko pa nakikita ang aking tipo nang matutunang.

Ikaw ay makakapag-identi sa ibang tao.

Ang Protokol 06 ay nagpapasok sa formal na pag-aaklas nito.

"Kaibigang, makakapag-ipon tayo nito."

 # **Pagpapakilala: Ang Recovery Kernel**

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang ng mga nakatira sa tamang daigdig. Itong nagtatangka na magbigay ng makatuwiran at mapagbago ng buhay na mga stratehiya upang matugunan ang mga

kahilingan ng pagbalik sa loob at pagpapahintulutang sa mga indibidwal na nakararapat.

Ang kerangka na ito ay may dalin sa isang makatuwiran at mapagbigay-pakikipagkaisa na pagpapahintulutan, na nagtatangka na maging isang pambansang tulong para sa mga nakararapat. Ang mga modulo at pandamaan nito ay napapuri at nababagyo sa mga natutuklasang kaibigan at klinikal na pangangailangan, subalit may pagkakaalinhin sa kalusugan at kapayapaan ng mga nakararapat.

Ang Recovery Kernel ay isang pambansang inisyu na nagtatangka na:

1. **Maging isang makatuwiran na tulong: Para sa lahat ang pagkakaibigan at pagpapahintulutan ay may kinalaman, at ang kerangka na ito ay nagtatangka na magbigay ng mga saksing na pagsusuport para sa mga nakararapat.**

2. **Promuhoin ang pag-alala at pagpapakilala: Nakatutuklasan at pag-iisip na mapagbago ng buhay ay isang krusadang malaking pagkakaibigan, at ang Recovery Kernel ay nagtatangka na magbigay ng mga espesyal na pamamagitan para sa lahat.**

3. **Maging makatuwiran na gawing-ganti: Ang kerangka na ito ay ipinapahintulutan upang ang mga nakararapat ay may pagsusuport at pagpapahintulutan na maaari pang maging gawa ng ganti sa kanilang sar**

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking

dinner from scratch. I'm trying to add swimming."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."
GROUP: "Dev. Good to have you here."
"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."
GROUP: "We're rebuilding with you."
"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Pambuhay na Alinman para sa Pagpupulong

Magsalita at pag-usap:

1. **Pagkakataon para sa pagpapakilala:** 5 min.
    * Mula sa mga natatagpuan, pagsasalinaw ang mga sinasabi at pagtatanong tungkol sa sarili.
    * Paghahanap ng mga kabuuan at pakiramdam na may kakaibang pagkakasama.
2. **Pagsusuri ng pag-aaklat:** 10 min.
    * Pagsalinan ng mga nakikita at naramdaman sa buong pagpupulong.
    * Pag-usap tungkol sa mga bagay na nagtataas o nagdadala sa kasiyahan at kaligayahan.
3. **Tanyag na pag-usap:** 20 min.
    * Pagsusuri ng isyu na "Ang buhay ko ngayon."
    * Pag-share ng mga nakakapagpapalagay at nagdadala ng pakiramdam ng pagbabago.
4. **Pagpapaunlad at pagtugunan:** 15 min.
    * Mula sa isang malingkura na tanyag, pag-usap tungkol sa mga solusyon at pagpapakilala sa mga tulong na may kinyo.
    * Pag-set ng mga matutuklasan at mga takdang pulong para sa pagbabago.
5. **Pagsasalamat at pagpatuloy:** 5 min.
    * Pag-express ng pasasalamat sa pagkakaibigan at pagkakataon na nakatagpuan.
    * Pag-iwan ng mga salita ng pagpapakilala o pagmamahal para sa kapwa.

Ang Kompleto Ng Recovery Kernel: Ritwal ng Pagpapasok sa Panahon ng Pagbabago

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasapaan para sa pagkakaibigan at pagpapulihid sa pagkakamali at mga kalusugan na kapansanan. Ang ritwal na ito ay nakapagbigay-pakinabang na pagkakataon upang maging mas malinaw ang proses ng pagbabago at pagkatatag.

Pagpapasok sa Ritwal:

1. **Pagsisiklab ng Kaluluwa:** Inihahain natin ang di-judgmental at mapagmamalaki na pakikipagusap. Bigayin ng oryentasyon sa mga nakatago na damdamin at pagkakamali, at ipakita na walang tamad na pag-iisa sa paglalakbay ng pagbabago.

2. **Pagsasapaan at Pagpapahayag:** Tumutulong tayo sa isang malikot na pagsusuri ng mga naratikan

at pakiramdam nang nakaraan. Inihahaiyan ang mga katwiran at pagkakamali, at nagpapatulong sa isa't isa upang maipagbigay at makapag-alala.

3. **Pagpapakilala ng Mga Dahon: Iisa-isa nating ipinapakilala at ipinagbigay ng oryentasyon ang mga bagay na nakatago sa pagkakamali at mga kalusugan na kapansanan. Nakakapagpapaunlad ito ng pagtuturo at pagpapahayag sa sarili natin.**

4. **Pagsisiklab ng Pagbabago: Ang ritwal na ito ay nagpapatulong sa pag-access sa mga bagay na nakatago sa ating mga kaluluwa at isang malinaw na pagtuklas sa mga bagay na kailangan ng pagbabago.**

5. **Pagpapahayag at Pagpapakilala: Sa halip na maging malalim ang pag-iisip, ipinagbigay natin ng oryentasyon sa pagpap**

 # Fase 2: Pagpapalakpakan at Pag-aayos ng Kalusugan na Pananagut

Mula sa Pag-iisip sa Pagpapalakpakan hanggang sa Pag-aayos

1. Pag-iisip at Pagpapahayag:
- Umintindihin ang mga bagay na nakatago sa pagkakaalam-laman ng sarili at ang pagkakaibigan sa kalusugan.
- Isalang-salang ang mga di-maipagmalaki na pakiramdam at isasama ang mga positibo na napakikita sa paglaya at kalusugan.

2. Pagpapahintulutulot ng Pananagut:
- Tuwing may pagkakaalam-laman na nakatago sa galing ng nararamdaman, ipinagpatuloy ang pag-iisip at pagpapahayag.
- Subukang magpasa ng mga di-maipagmalaki na pakiramdam sa isang makapagbigay ng pagkain o kaibigan.

3. Pagtuturong at Pagpapakilala:
- Tuwing may pagkakaalam-laman, ipinagpatuloy ang pagtuturong sa sarili at sa ibang tao.
- Isasama ang mga makapagbigay ng pagkain at kaibigan sa pagpapakilala at pagpapahintulutulot ng pananagut.

4. Pag-aayos ng Kalusugan na Pananagut:
- Tuwing may pagkakaalam-laman, ipinagpatuloy ang pagpapalakpakan sa sarili at sa ibang tao.
- Subukang magpasa ng mga pakiramdam sa isang makapagbigay ng tulong o

kaibigan para sa pag-aayos.

5. Pagtuturong sa Pagpapalakpakan:
- Tuwing may pagkakaalam-laman, ipinagpatuloy ang pagtuturong sa pagpapalakpakan at pag-aayos.
- Isasama ang mga makapagbigay ng tulong at ka

 # Pagsasakop ng Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapasok na framework na nagtutugon sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Itong naglalaan ng mga pasyenteng nasa pagsasaka o nangangailangan ng pagkakamit ng sariling kalusugan.

Bagong Pagsasakop:

1. **Pahintulutang Pananagutan:**
- Pag-usapan ang mga diyalog na makatwiran at makabigay ng kapayapaan para sa pagpapahusay sa kalusugan.
- Tulungan ang mga pasyente na maging nakatuwiran at mapagpasasalamat sa sarili nila.

2. **Pagsisilbing Kalusugan:**
- Ayusin ang

Ang nangyari ay ang paglilingkuran at pagpapahusay ng kapakitaan ng isang individuong nakatago sa kanyang sarili. Nakakapagpasa-karaniwang proses na ito ng mga bagay na may nararamdaman, nasasaktan, o naghahanap ng pagkakaunlahan sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhunan sa kanilang pagkakaunlahan. Inihahandog ito ng mga makatuwang na pamamagitan ng:

1. **Pag-aklat ng Kasusay:**
Pagtatanon at pagpapahusay ng mga bagay na nagsasama sa pagkakaunlahan, tulad ng mga di-patunayan na paniniwala at gawing-bantayan.
2. **Paghahanap ng Pagkakaunlahan:**
Isang makatuwang na proses na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagkakaunlahan sa kanilang sarili at pagsasama.

Recovery Kernel: Pagpapatulong sa Pagbalik sa Kalusugan

****Panahon:****

1. **Identifikasyon ng Pagkakabalo:**
Pananiniwala mo bang may pagkakalasang kalusugan na kailangan ng tulong? Isang malaking bagay ay makilala at mag-iintindihin ang pagkakaalaman na nandito ka sa isang kritikal na panahon.

2. **Huwag Mag-alala, May Solusyon:**
Hindi ka nag-iisa. Maraming lahing puwedeng gawing pagtugunan sa tuwing may pagkakalasang kalusugan. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng mga bagay na makapagbigay ng tulong at pagpapalaging kalusugan.

3. **Pagsisiklab sa Pag-unlad:**
*** **Pag-access sa Mga Modulo:** Tiyak na may mga modulo na nandito para sa iyong pagkakaalaman, isyu, at pangangailangan.**
*** **Interaksyon sa Komunidad:** Nakatutulong ang pag-usap sa kabuuan. Makikita mo ang mga indi-indisstring pagsasalamat at pagpapahintulut na ginagawang buo ang keramahan natin.**

4. **Paghahanap ng Tulong:**
*** **Naloxone (Narit) para sa Opisa:** Kung may opisa ka, may narit na puwedeng gamitin upang malikha ang pagdududa at tulungan ang isang mahusay na pagbalik.**
*** **FindaHelpline.com:** Nakatagpo ng makapagbigay ng tulong sa lahat ng panahon.**

5. **Pagpapatulong sa Pagpapalaging Kalusugan:**
*** **Komprensibong Pag-iintindihin:** Ang mga konsepto at terminologia ay maaari nang mapag-alala, ngunit ang mga aral natin ay nakasulat upang makapagbigay ng pagkakaalaman sa**

mga diina at rutina para sa pagpapagupit at pagpapalagay ng kalusugan.
   - Magpapatulong sa pasyente na maging makatuwiran sa pagpapaunlad ng sarili nilang sistemang imunitary at metabolismo.

3. **Mga Strateji para sa Pagbabago:**
   - I-identify at i-address ang mga pagsasaka sa buhay at pagsasakop na nakatuturo ng pagdududa o pagkakamali.
   - Magpapatulong sa pasyente na maging makapangyarihan at maaaring magpasya sa sarili nilang pagbabago.

4. **Paghahandog at Pagpapasok ng Suport:**
   - Tumutulong sa mga pasyente na lumikha ng mga bagay na may papakilala sa kanilang kalusugan at pagsasakop.
   - Magpapatulong sa paghahanap ng mga kaibigan, pamilya, o komunidad na

3. **Pagpapaunlad:** Pagpapahusay at pagbabago ng mga pagsisikap at pagsasama upang maging mas malalaking tulong sa pagbago at puhunan.

Ang mga nakatagpo sa Recovery Kernel ay makakapag-aksyon at magpapatuloy sa kanilang paglilingkuran ng kasusay at kaligayahan, lalo na kung may suport at pagkakaunlahan ang kanila.

iyong kakaibang pagtuturo.
   * **

makapagbigay ng suportivong sistemang tulad. **5. **Pagpapahusay at Pagbabalik:**** **- Ayusin ang mga diina para sa terapi, konsulensya, o pagpapakilala upang matutunan ang mga strateji para sa pagsasakop.**		
# Pagbuka ng Recovery Kernel: Ang Ikaong Pagsasakop sa Pagpapulang Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na may tiyak na pagtutuwing na makapagbigay ng matagpuan at pagkakaibigan sa mga nakatira sa pagpapulang. Ang kernelet ng ating pagpapulang ay ang naging base para sa aming pagtatangka sa pag-aayos ng mga kaalaman, pagkaisip, at pagpapasaya na makakapagbigay ng kapayapaan sa isang nakalimutang o nagdududa sa kanyang sarili. Sa unang fase ito, magpapatulong tayo sa iyong pag-unlad ng malinaw na pagtuturo at pagpapahusay sa	**Purposo: Pagpapulong sa Pagbakahe at Pagbabayad** (Call) Uunahin natin ang pagpapulong sa kalusugan at kaligayahan. (Response) Sa pagpapulong na ito, magkaisa tayo para matugunan ang mga kahangalan at lumakad sa pagbabago. **Ang Tubig at Ang Pagbakahe:** Ang tubig ay simula ng buhay. Subalit upang makapagbigay ng kasiyahan at kalusugan, kailangan nating gamitin ang tubig na may proporsyon at pananampalatang tamis. Katulad ng pagbakahe, na nangangailangan ng malambot na alon at di-mapaas na intensidad para sa iyong kaligayahan at kapayapaan. **Ang Pagbakahe at Ang Inihahandog ng Buhay:** Huwag mag-alala kung ang pagbakahe ay may	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili ## Panimula Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapatulong sa komuniteng naghahanap ng pagbago at pagsisilbi. Itong nagtutugon sa mga indibidwal na nakararanas ng kailangan para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang kerangka ito ay may laging pananagut na makapagbigay ng suport at direkta na pandamaan para sa mga naaaring kalusugan at pag-aari ng sarili. ## Bagong Panimula: Pagpapahintulutang sa Komuniteng (Community Facilitation) 1. **Pagsisilbi ng Gabay:** - Tanyag pakinggan at pagtatanggi sa mga nararapat na pag-iisa ng bago mong mga kaibigan sa komuniteng. - Ayusin ang aming mga sari-sari para sa pagpapahintulutang, tulad ng makatuwiran na pamamagitan at aktivasyon na nakapagbigay ng katarungan. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Tulongin ang mga indibidwal na humahanap ng pagpapahintulutang sa pag-aari ng sarili at pagsisilbi. - Ayusin ang mga serye de konsiyento at pagpapakilala sa sarili, na nagtutugon sa kanilang mga kailangan at desisyong pagbabago. 3. **Paghahandog ng Suport:** - Maging makatuwiran at maaaring

paglalakbay sa pagpapulang. Ang mga aral natin ngayon ay maglalaan ang iyong kapangyarihan upang maging isang makatuwang at mapagmamahala sa sarili, na nagbibigay ng pagkakaibigan at pagkatutuwan sa ibang tao. ## Ang Mga Alinmang Makakapagbigay ng Pagbabago: 1. **Pag-iintindihin ang Sarili:** Inaral ka maging isang makatuwang na paniniwala sa sarili mo. Tanyag na pag-iintindihin ang mga kailangan at limít mo, at magpakita ng pagmamahala sa iyong kalusugan at kaligayahan. 2. **Maging Nakapagpapaalam:** Pagkatapos ng isang malungkot o nakalimutan na eksperyensya, maaari kang maging isang makatuwang na tanyag na nagsisilbi sa pagpapulang para sa ibang tao. Ang pagpapalaam ay isang makasalamat na kabuuan ng kapayapaan at pakikipagkapayapaan.	mga pagdududa at pagkakamali. Siya'y ang iyong tinataguri na makakapagbigay ng buhay, subalit kailangan mong matugunan ang kanya sa tamang panahon at di-mapaas na intensidad. Ang pagbakahe ay may proporsyon, katulad ng tubig na nagsisilbi para sa iyong kalusugan at pagbabago. **Rotating Sentence:** "Ang pagpapulong ay isang makatwiran na pagsasama, na nagpapatulong sa atin upang maging malalaking tulay sa isang di-mapaas na pagbabago."	pagsusuport sa mga naaaring kalusugan sa kanilang pagpapakilala sa sarili. - Tanyag pakinggan, walang pasunod-sunod, at maging makapagbigay ng direkta na pandamaan sa pagpapaunlad. 4. **Pagpapaunlad ng Komuniteng:** - Gabayin ang mga indibidwal na naghahan

3. **Pag-unlad ng Pagkaisip:** Eksplorahin ang mga bagong ideya at perspektiba. Magbuka sa mga di-naluluwal na pagkakaib		
Pagpapasaya sa Pagkakaibigan: Ritual ng Pagkatatayin Ang pagpapasaya sa pagkakaibigan ay isang pangkalusugan na ritual na nagpapatulong sa iyong pagtatakot at pagpapahintulutul ot sa sarili para maging makapagpasya at makapagpalit. Sa ritwal ito, ang mga tahimik at mapagtingin na pagkakaibigan ay ipinapayag at inihahangad upang matugunan ang iyong mga kailangan sa pagpapulupot at pagbabago. **Ang Mga Hakas ng Ritual:** 1. **Pagpapaunlad ng Pakikipagkapagyal:** Araw-araw, nakakapagbigay ng kasiyahan at kapayapaan sa isang malalaking bahagi ng kalusugan natin. 2. **Pagsisilbi ng Pagpapahintulutul ot:** Inihahandog na espesyal na oras para maging	**Kada Participante:** 1. **Nombre:** → **Tipo:** → **Mga Panatagang Pagsisikap:** → **Ang Aking Nagasasaayong Pagtutuwang.** 2. **Grupong Pagtanggap:** - *Ako ay isang... (magsasaka o makatuwang na tatay/ina, atbp.) at naghahanap ng... (kagipitan sa kalusugan, pagpapahintulutang, atbp.).* - *Ang aking panatagang pagsisikap ay... (mag-iisa o maggrupong pagtanggap ng mga kaalaman at kapayapaan).* - *Sa aking mga pagsasaka, ang pinakaprefere ko ay... (magaarto ng kaligayahan, pagpapahintulutang sa ibang tao, atbp.).* - *Sa aking pagtugon sa... (kailangan ng tulong, pagdudala ng kapayapaan, atbp.), ako'y naghahanap na... (mga solusyon, bagay na may katuwaan, atbp.).*	# Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan ## Panimulakin ng Kerne (Introduction) 1. **Pahintulutang sa Pagbalik:** Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerne ng pagpapahusay sa pagbalik sa kalusugan na nagtataon sa mga naaaring pagkakaalam, pag-iisa, at pagbabago. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagpapahusay at puhunan sa kanilang pagbalik. 2. **Anunsyo:** Sa aking pag-iisip na ito, ang pagbalik sa kalusugan ay isang makatuwiran na peryodong napakagpapasaya at nakapagpasa ng pakinabang. Samantala, ang pagkakaalam at pag-iisa ay mga antas na kailangan na tapusin para maging malalaking bago sa ating buhay. 3. **Maging Pag-aari ng Sarili:** Ang pagsisikap na lumakad sa pagbalik ay isang mahusay na pagtuturong na nagbibigay ng pakinabang at kapayapaan. Sa halip na maging pasivong patuloy sa mga nakararating na kalitkalit, ang kerne na ito ay tutugunan sa pag-aari ng sarili at pagpapahusay sa pagtatangka. 4. **Paghahanap ng Pagpapahusay:** Ang Recovery Kernel ay nagpapatulong sa mga individuong naghahanap ng mga makasama at makatuwiran na puhunan sa kanilang pagbalik. Nakakapagbigay-daan ang mga nararapat na pamamagitan, kapangyarihan, at kalusugan upang matugunan ang kanilang mga kailangan. ## Paghahandog ng Modul (Module Delivery) 1. **Pahintulutang sa Pag-unlad:** Ang kerne na ito ay may malingas na pagsisikap na magbigay ng pag-unlad at pag

makapagpasya, malalim na pag-iintrosyura sa sarili at mga nakararami. 3. **Pagpapaunlad ng Pakikipagpuso:** Nagbibigay daan upang maging mas ipinagmamalaki ang pakikipagpuso at pagpapahintulutul ot sa sarili. 4. **Pagsisilbi ng Pagpapatawa:** Nakakapagbigay ng ligaya at kaligayahan, malalim na pag-iintrosyura sa mga nakararamdaman at nangangailangan. 5. **Pagpapaunlad ng Pakikipagkaisa:** Nagbibigay ng rehas at pakikipagkaisa sa iyong pagsisilbi sa pagpapasaya at pagbabago.		
# Sesyon ng Protokol (Fase 3) ## Mula sa Pag-iinitio hanggang sa Pagpapatawa 1. **Pag-usap at Pag-set:** - Umawit ng isang malikot na konversasyon para sa mga nasa pagkakaibigan o pagsasama. - Tanyag: "Ano ang nakatutulong sa inyo sa pagpapatawa at pagbalik sa posibleng damdamin ng	# Protokolong Pagpapahintulutang Pananagut ## Introduksyon sa Simple ng Pagkakaibigat at Pagpapakilala sa Sarili Ang pagpapahintulutang pananagut ay isang makatuwiran at makapagpasa-kabati na proses upang matugunan ang mga kahilingan ng pagbago at pagbabalik sa kalusugan. Sa protokolong ito, maglalakbay tayo sa isang rehimsyano at mapagpapasigla na pagsisiklab para	# Ang Panahon para sa Pagbago: 25-30 Minuto para sa Isang Malinaw na Pagsusuri ng Sarili Ang pagpapasaya at pagbabago ay may panahon. Kahit na ang pagkakaalamat o pag-aaklas sa sarili ay kasimula sa isang malalaking bagay, maaari pang maging isang prosesong mahusay at mapagbayan. Ang 25-30 minuto ay isang malikot na panahon na nakatutulong sa mga individuo upang lumakad uli, pagkakaalam-alamin, at huminto ng mga di-tanggap na pagsisikap. **Ang Recovery Kernel: Isang Pagpapasaya para sa Pagsusuri ng Sarili** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuo na naghahanap ng pagbabago at pagsisikap. Ito ay isang pandi-pandi na nagbibigay ng direkta at mapagbayan na pamamagitan para sa pag-

kaligayahan?" 2. **Identifikasyon ng Triggers:** - Humingi sa mga narraportadong na damdamin o situasyong nagpapatuloy sa pag-iingat at pagkakaibigan. - Tanyag: "Mayroong anumang nakikita o naramdaman na inihayag ang mga ito? Ano ang pinakapagpapalag ay at pinakamahusay na natutunan ninyo para sa pag-iibigat sa sarili?" 3. **Strategiyang Pagtanggap:** - I-share sa grupo ang mga makapagbigay ng pagkakaibigan na teknik o pagpapatawa na nakatulong sa kanila. - Tanyag: "Ang mga bagay na ginagawa ninyo para maging masaya at maipahintulutang maging malalaking katuwiran, ano ito? Paano ito nakatulong sa inyo?" 4. **Pag-aasikasa at Pagpapatawa:** - Maging makatwiran at makapagbigay ng pagkakaibigan sa isa't isa. - Tanyag: "Samantala,	makapag-aral at makatwiran sa aming mga kaisipan at emosyon. **Ang mga pulong natin:** 1. **Pagsisiklab ng Kaluluwa:** - Pag-usapan ang mga bagay na nagtataas ng iyong di-pasa-kabati at pag-iisip. - Maging makatuwiran sa iyong mga emosyon at isang malinaw na di-mahalag lagda. 2. **Pagsusuri ng Mga Kahilingan:** - Identifikahin at ipakilala ang mga aral at pagkakaibigat na nakatira sa iyong panahon. - Pag-usapan ang mga bagay na gusto mong i-abang o isipin uli. 3. **Guided Exercise: Pagpapasya at Pagpapakilala** - Sumama ka sa aking paglalakbay sa isang simpleng pagpapasya na magpapatulong sa iyong pagpapahintulutang. - Sa pamamagitan ng mga tanim na naririto, makakalimutan at makakalap ang mga di-dala ng panahon. 4. **Refleksyon:** - Sumusuri ng iyong isip at damdamin sa pagkatapos ng aming paglalakbay. - Anong napag-aral mo? Ano ang ikaw ay makakapag-iwan para sa iyong sarili at sa ibang tao? Ang mga pulong na ito ay may pagtugon sa	unlad at pagpapatawa. Sa 25-30 minuto, makakakilala ka sa aking mga pagsusuri at pagtuturo na magpapatulong sa iyo sa paglalakbay mo. **Bantayan: Isang Malikot na Pag-unlad** 1. **Pag-isya ng Sarili:** Inihayag ang panahon para sa pag-introsyura sa sarili, pagpapasaya sa mga di-tanggap na pagsisikap, at pagpapakita ng pagmamahal sa kanyang kahusayan. 2. **Identifikasyon ng Mga Di-Tanggap Na Pagsisikap:** Identifikahin at ipinagmulan ang mga alinman o situasyong nakatutulong sa di-tanggap na pagsisikap. 3. **Pagpapaunlad ng Positibong Pananaw:** Pagkatapos, pag-usapan ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapatawa, at ipinagm

ipakita natin ang aming mga kaligayahan at pagpapatawa sa grupo. Nakikita ninyo na mayroong mga bagay na nagtutulong sa inyo para maging masaya? Inihahaiyan ba natin ang mga ito sa ngayon?" 5. **Refleksyon at Pag-iintindihan:** - Humingi sa mga narraportadong na damdamin at pagkakaibigan na refleksyon at pag-iintindihan. - Tanyag: "Ano ang nakatut	iyong kapangyarihan up	
# Pagpapasama: Ang Aking Pagsisilbi sa Iyong Pagbago Ang Phase 4 ay ang pagsisimula ng isang bagong pagkakaibigan at pagpapahintulutul ang malalaking papuntang sa iyong pagbabago at pagbabago. Sa halip na mag-iisa, nakikita natin ang iyong mga kaklase at sarili mo bilang isang buo at nais magbago. Ang mga interaksyon sa fase na ito ay malalaking tulong sa iyo para makapagpasa ng mga diwa at pagkakaibigan na nakatutulong sa iyong paglutas. ## Mga Pag-aari	## Pagpupulong ng Facilitador: Refleksyon at Pagpapakita ng Mga Taga-Pagpapaunlad **Refleksyon:** Nang magkaroon kami ng pagpupulong ngayon, nakatuklas na ang mga pagkakaibigan natin ay may mga kabuuan at kapangyarihan. Nakita namin na ang pag-alala at pagtutugunan sa isang malubhang kalusugan ay maaari'y makapagbigay ng malaking pakiramdam ng pakikipagkapasalityan at pagpapahintulut. Ang mga pagkakaibigan natin ay nagbago, at ang mga pag-iisip at pagtatanghal namin sa kalusugan natin ay nakatwiran. **Pagpapakita ng Mga Taga-Pagpapaunlad:**	# Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan ## Panimulaklakan Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kadalasan nang tinatawag bilang "fasilitador ng pagbalik sa kalusugan." Ito'y isang komuniteng nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapahusay at pagkakaunlad sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerne ng prosesong ito ay nakatuwiran sa mga bagay na kinakailangan upang maging malalaking at makatwiran ang pagbalik sa kalusugan, at maging matagpuan ng mga indibidwal na naghahanap ng tulong. ## Bagong Panimula: 1. **Pahayag ng Pag-aaklas:** - Inirerekomenda na mag-alok ka ng oras para sa pag-iintindihan at pagpapahayag ng iyong mga damdamin, pakikiisa, at pagtuturo. - Tulungan ang sarili mo na makipag-usap sa isang malikot at pambansin na katugunan. 2. **Pakikiisa at Pagpapakilala:** - Makipag-usap sa isang matatag na fasilitador o kaibigan na maaari mong maging makapagbigay ng pagkakausap at pagsisiklab.

at Pagpapasama: 1. **Pag-iwan ng Pasahon:** Iwasang mag-alala kung ano ang nangyari noong pasto. Nakakapagpasa na lamang ang mga diwa at pagkakaibigan. 2. **Pagsisilbi sa Isang Kahusayan:** Tumutulong tayo sa isa't isa ng mga nakararapat na pagkakasunod-sunod upang maging mas malalaking tulong sa pagbabago. 3. **Pagpapasama at Pagpapahintulutul:** ** Ang pagpapasama ay isang makatwiran at malinaw na diwa na nagtutulong sa iyong paglutas. Tumutulong tayo sa isa't isa para maging mas mabuti at mas malalaking tulong sa pagbabago ng buhay natin. 4. **Pagpapakita ng Pagpapasama:** Ang pagpapakita ng pagpapasama ay nagdudala ng kaligayahan at kapayapaan. Nakikita natin ang iyong mga kaklase na nagsisilbi sa iyong pagbabago at nakikita mo rin ang sarili mo bilang isang mas malalaking buo. 5. **Pagpapakita	Bago nating maging malapit sa ating susunod na pagpupulong, cada isang taga-pagpapaunlad ay magpapakita ng isang bagay na ipinagmamalaki nila at ang pinagmulan nito. Ituloy natin ang mga ito bilang isang pagtatangka na makapagbigay ng kasipagan at pakikipagkapasalityan sa ating lahat: - [Na-share ng isang taga-pagpapaunlad ang isang personal na kwento o aral na napakapagpapalaki.] - [Ang ibang mag-isa ay magdasal at magpakita ng isang ritual na nagbibigay ng kapayapaan sa kanilang pagtatanghal ng kalusugan.] - [Mga kanya'y magpapa-art, maglalaro, o magkaisa para makapagbigay ng kasiyahan at pagpapalaging malaking pagsisikap.] **Paghahangad:** Sa halip na tumigil sa aming pagpupulong, magkaisa tayo sa isang simboliko ritwal upang ipahayag ang ating pagtutugunan at pakikipagkapasalityan. **Ritwal ng Paglilingkuran:** - Mag	- Pakitangulay ang mga damdamin at pakikiisa sa isang aman at naging mapahusay na ambiansa. 3. **Pag-iidentifikasyon ng Mga Kalusugan at Pagtuturo:** - Tanyag ang mga bagay na nakakapagpapasensya o nagdudulot ng malalim na damdamin. - Makita ang mga aral at pagkakaunlad na nakatago sa iyong mga patikim at pakikiisa. 4. **Pagsisiklab at Pagtugon:** - Isusuport at ipagpatuloy ang pagpapahus

ng Pagtutulong:** Ang tulong ay isang diwa ng kaligayahan at kapayapaan. Tumutulong tayo sa isa't isa para sa pagbabago at pagbabago ng buhay natin.		
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili ## Panimula Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapaunlad na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbango at pagpapurihin sa sarili. Ang sistema na ito ay may roon sa pagpapahintulutang, pagpapakilala, at pagpapalagay ng mga makatuwiran na pagsisiklab para sa pagbabago at pagbabago ng buhay. ## Bagong Pag-iinitor (Step 1: Refleksyon) 1. **Pag-iisa:** Nakapag-isip ka nang malalim tungkol sa iyong mga damdamin at isyu? - Gumawa ng listahin ng mga bagay na		Habang naghahintay ng pagkakataon upang makapag-aral at makatwiran, ang mga pulong sa pagpapulupot at pagpapakilala sa sarili ay nagdudulot ng kaligayahan at kapayapaan na di maipaliwanag. Ang oras na ito, kasama ang isang mapahusay na pamamagitan, ay nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan. Sa pagkakaibigang konteksto ng komuniteng ofisyal at makabayad, ang *Recovery Kernel* ay isang mapahusay na keramae na nagbibigay ng direkta at mapagpapasaya na pagtutuwang sa mga naaaring pagkakamali at pag-aaalala. Ang keramae na ito ay may ilang pangkasapahan na nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapulihid ng sarili, habang nagsisimula sa isang makabagay na pagtatanong at pagpapakilala sa mga kahilingan ng individuo. Ang mga pulong na ito ay maaari pang maging pangkasama sa pagpapaunlad ng mga pamumuhay na nakatago sa malalim na kagipitan at di-maipaliwanag na kalungkutanan.

nakakapagpasa-kasalanan o nagbibigay-pasya sa iyong kalusugan at kalidad ng buhay. 2. **Pagpapahintulutang:** Nakikita mo bang may mga taon, pamilya, o samuh na nagsasaporta sa iyong pagbabago? - Umalok sa kanila para mag-usap at makilahok sa iyong mga target at aspirasyones. 3. **Pagpapakilala:** Anum ang iyong nakikita o nararamdaman kapag nagsasama ka sa mga taon o pamilya na ito? - Simulaan ng pagpapahintulutan para makilala ang mga di-makikitang bagay na nagtatangka sa iyong pagbabago. ## Pagpapaunlad (Step 2: Pagtuklas at Pagpapahintulutang) 1. **Tuklasan:** Anum ang mga sariling at pambansang katwiran na nakikita mo sa iyong pag-aalinlangan? - Tanyag na pag-iisipan at pagtuklas ng mga di-makikitang konsepto o		

prinsipyo na makapagbigay ng kapayapaan at pagpapuri. 2. **Pagpapahint		

Ang Logika ng Sucat

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihon at pagbabayad ng mga individuong nasa pagkakaalaman ng narikot at kapansanan. Ang kanyang logika ay nagpapatulong sa mga pulihon na maging masatupang at makapag-isa sa kanilang paglalakbay.

Ang keramahan na ito ay may dalawang pangunahin:

1. **Pagpapuri at Pagpapahintulutang:
- Tumutugun sa mga pulihon upang maging masaya at nakatwiran sa kanilang pagkakaalaman.
- Ayusin ang mga di-naaasahan na emosyon at makapagbigay ng katwiran sa sarili.**

2. **Pagpapakita at Pagpapaunlad:
- Inihahai ang mga pulihon na maging masatupang at mapag-isa sa kanilang paglalakbay.
- Tumutulong sa kanila na makapag-isip at magpasa-aasal ng solusyon sa kanilang mga problema.**

Ang mga paso sa Recovery Kernel ay nakasunod-sunod at naintindihan, na nagbibigay ng malinaw na direksyon sa paglalakbay ng pulihon. Araw-araw, buwan-buhan, o pagkakaalaman, ang keramahan na ito ay nagdudala ng kapayapaan at kaligayahan sa mga individuong nasa pagkakaalaman ng narikot.

Ang pagkakataon ngayon ay may koherente na logika sa loob na nagpapatulong sa terapetikang kerne ng Kernel:

- "Huwag mag-alala, ikaw ay hindi nangangamit. Ang pagpapahintulutang ito ay upang makapag-usap tayo ng biyolohikong kahulugan mo at kapakanipaan mo sa kasalukuan. Hindi ka nag-iisa; nakatago sa iyo ang kapangyarihan para magpulupot at magbantay."
- **Pagpapasaya ng Pagkatugunan - Nagpapatulong sa pag-identifikasyon sa loob ng isang architektura na hindi nagdududa, at hindi nangangamit ang mga defisit. Tumutugun sa mga bagong pagsasakop, at ipinapayag ang presyento na pagtatrabaho.**
- **Proseduro ng Sesión — Nagtatawag sa mga Kontent na Nakatutulong sa Presente na Kalusugan**

  Ang Protocol Session ay isang sistematikong proses na naglalaan at

ipinapayapaan ng mga individuong naghahanap ng pagpapulupot at pagbabago. Ito ay isang malaking bagay sa pagsusuri at pagtatawag sa mga sarili, lalo na kung may mga kalusugan na di maipag-alala o may mga pagkakaibigan na kailangan ng pagpapahintulutang.

Sa isang Protocol Session, ang mga nakatutong konsepto at teknika ay inihayag at ipinapahayag para sa individuong naghahanap ng pagbabago. Ito ay isang interaktib na proses na nagpapatulong sa mga participante upang:

1. **Tingnan ang kanilang kalusugan at kaligayahan:** Pagkatapos ng pag-usap at pagtatawagan, maaari bang maging mas malinaw ang mga di na makatwiran na isyu?
2. **Idetolohin ang mga tiyak na pagkakaibigan:** Anong mga bagay o situasyong nagdudulot ng mga negatib na impaktos sa kalusugan at kaligayahan?
3. **Humintas ang mga solusyon at pagpapahintulutang:** May mga alternatiba ba para sa mga di maipag-alala na pagkakaibigan? Anong mga strateji o teknika ay makapagbigay ng kapayapaan at pagpapulupot?
4. **Pagpapatuloy sa pagbabago:** Paano makakapagbantay at maging matatag sa mga bagong pagkakaibigan at pagtatao?

Ang Protocol Session ay may kakaibang oryentasyon at metodo, ngunit ang pagsusuri at pagpapahintulutang ay nasa isip ng individuong participante. Ito ay isang katuwiran na proses na nagtatawag sa mga nakat

- **Pagkakaibigat na Pag-aaklas:**

Isang malaking bagay na nakapagpasiya sa iyong pagpapalagay ay ang pag-aaklas. Habang nagdudala ka ng mga aral at kapayapaan ngayon, maraming pangitna at pakikipagkaisa ay nandito para sa iyo sa susunod na pagkakataon.

Konkreto na Akciyon:
1. **I-share mo ang mga aral sa iyong pamilya o kaibigan.** Baka may nakatagpo kang tao na nangangailangan ng tulong, at ang iyong pag-iwan ng mga impormasyon ay maaari pangyarihan para sa kanila.
2. **Magpasa ka sa isang positif na pakikipagkaisa.** Sumama ka sa komuniteng nakatutulong sa iyo, at maging isang katuwiran para sa mga ibon at kapwa mo.
3. **I-set mo ng mga matatag na layun para sa pagpapalagay.** Anong ikaw ay makakapagpasya na gawin upang maging mas malalaking tulong sa sarili at sa ibang tao?

Pagsasalamat at Pagpapahintulutang:

Ang iyong pag-aaklas ngayon ay isang bagan ng kapayapaan at pagkakaibigan. Huwag mong hinanap ang perfekto, kasi ang pagbabago ay isang prosesu. Araw-araw, maging malinang sa iyong mga damdamin at maghanap ng tulong kung kinakailangan.

Sa susunod na pagkakataon, maging mas matatag at mas makatwiran ka, at ang iyong pagsasalamat sa mga nakapagpasiya ay maging isang daan para sa iyong pagbabago at pagpapalagay.

Ang bawat panghalip na panahon ay may nakakapagpapasok na kahusayan sa neurology:

- Ang pagbuka ay nagpapatulong sa paglawak ng parasympatikong sistemang nervoso;
- Ang pagsasalinay ay nagbibinaat sa pagtataw agad at pagkakaibigang pulitikal;
- Ang sesyon sa protokol ay nagpakita sa prefrontal cortex sa pagtatangka sa mga problema;
- Ang pagbaki ay nagpapatulong sa paglawak ng dopamin sa antas ng pagdududa sa kalakban ng nakaraang konkreto na aking gawain.

Ang ritwal ay hindi lamang para sa pagpasa-pasahon. Ito ay ang mekanismo ng pagpapasok.